

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
A m		健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック 足ぶみ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 (第1、第3) 自由空間	お休み 
P m		体操タイム	足ぶみ体操 テーブルゲーム	節分レク	体操 脳トレ・手作り	
	7	8	9	10	11	12
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック 足ぶみ体操 自由空間		
P m	足ぶみ体操 脳トレ・手作り	軽スポーツ 座ボン	足ぶみ体操 季節の飾り作り	軽スポーツ ポケットボール 書道(自主活動)		
	14	15	16	17	18	19
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) 自由空間	健康チェック 足ぶみ体操 自由空間	健康チェック 足ぶみ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 (第1、第3) 自由空間	お休み 
P m	クリーンタイム & ティータイム	体操タイム	ラジオ体操 ボッチャ	軽スポーツ ターゲットペタンク	まったりティータイム	
	21	22	23	24	25	26
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間		健康チェック 足ぶみ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 (第1、第3) 自由空間	お休み
P m	足ぶみ体操 脳トレ・手作り	ピラティス教室 (DC棟) 体操タイム		軽スポーツ 座ボン	レクリエーション大会	
	28					
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	<p>新型コロナウイルス感染状況によりプログラム変更 する場合があります。 ご了承ください。</p> <p>感染予防対策をしっかりとって、楽しく 過ごしましょう!</p> 				
P m	DVD鑑賞 脳トレ・手作り					