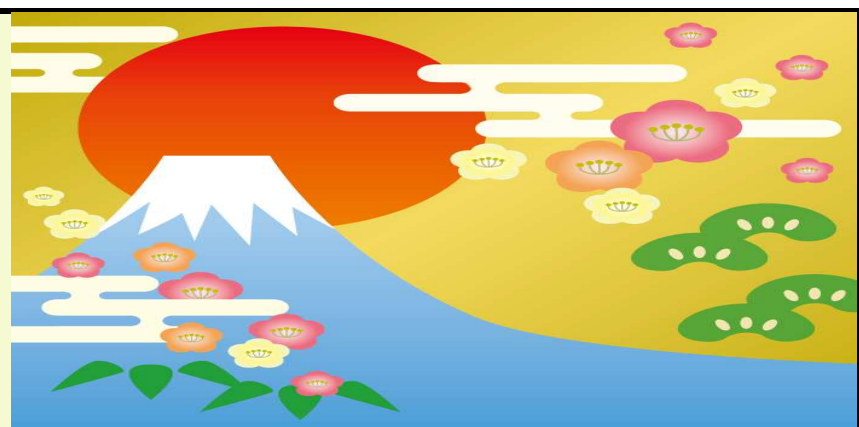


2026年 1月



	日	月	火	水	木	金	土
				12月31日	1	2	3
午後					体操 お休み	体操 お休み	
	4	5	6	7	8	9	10
午後		体操 書初め	体操 書初め	体操 リラクゼーション	体操 福笑い	体操 かるた	ミュート
	11	12	13	14	15	16	17
午後		体操 しりとり	体操 カラオケ	体操 頭を使うレク	体操 チェアーヨガ	体操 移動販売 ミュート	
	18	19	20	21	22	23	24
午後		体操 しりとり	体操 カラオケ	体操 身体を使う レク	体操 リラクゼーション	体操 移動販売	
	25	26	27	28	29	30	31
午後		体操 フロアレク	体操 しりとり	体操 カラオケ	体操 健康セミナー	体操 移動販売	ミュート

やまべえ体操(口腔体操)月曜日～金曜日 AM10:30～11:00

体操及びレクですが、土・日・祝祭日はお休みですのでご了承下さい。

移動販売は、毎週金曜日 PM15:00～15:40 (お休み2日・9日・23日・30日)

(ダイイチ来訪出来る日は、お知らせいたします。)

◆ チェアーヨガの際は、フェイスタオル持参でお願い致します。

★ 主催:道新りんごステーション健康セミナー

【 1月29日 (木) 15時～

1階多目的ホール 】