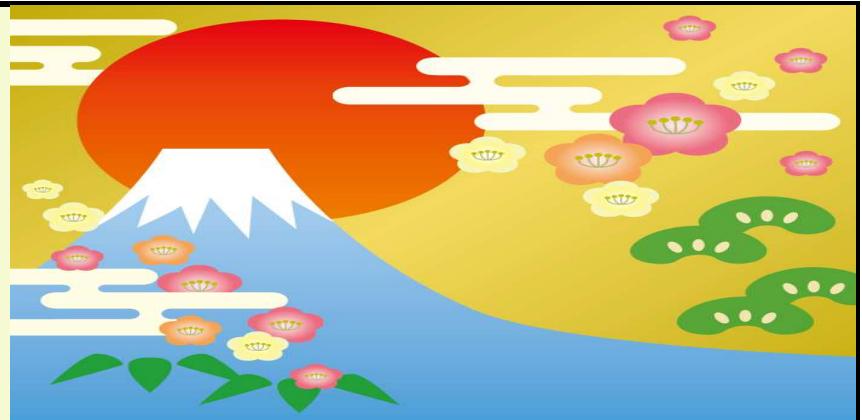


# 2026年 1月



	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	ミューテ 
	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 チアーヨガ	体操 移動販売 ミューテ 	
	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	ミューテ 

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）

(ダイイチ來訪出来る日は、お知らせいたします。)

◆チエアヨガの際は、フェイスタオル持参をお願い致します。

## ★ 主催:道新い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】