

「あいはな」月間プログラム



令和 8 年 1 月 予定

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前							休
午後							
	5	6	7	8	9	10	11
午前	あいはな塾	プログラム ミーティング	硬筆	ワークライフ	創作活動	休	休
午後	ティータイム 	ストレッチ ウォーキング	動画鑑賞	脳トレ	スポーツ (瞑想)		
	12	13	14	15	16	17	18
午前		ワークライフ	創作活動	ストレッチ ウォーキング	硬筆	休	休
午後		脳トレ	動画鑑賞	あいはな塾	朗読会 		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	災害教室	硬筆	ストレッチ ウォーキング	創作活動	ワークライフ	休	休
午後	脳トレ	ティータイム 	動画鑑賞	ゲーム	スポーツ (瞑想)		
	26	27	28	29	30	31	
午前	健康教室	創作活動	生活豆知識	あいはな塾	ストレッチ ウォーキング	休	
午後	脳トレ	スポーツ (瞑想)	動画鑑賞	朗読会 	ティータイム 		

活動時間

9:00 ~ 12:00…午前の活動
12:00 ~ 12:30…昼食・休憩
12:30 ~ 15:30…午後の活動

※創作活動では、手芸・絵画・硬筆・書道なども行っています。
※自主活動として、プログラムに参加せず、個別活動も出来ます。
ただし、その際はスタッフに許可を取ってから行ってください。
※感染症等の影響により状況によってはプログラム内容を変更する場合があります。ご了承ください。

