

令和4年 テイナイトケア 1月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土	
	3	4	5	6	7	8	
	 <p>正月休み</p>	<small>朝食</small> 新年会準備 初詣 <small>昼食</small> レクリエーション (新年会) ダイエット体操	<small>朝食</small> 買物ツアー(イオン) お付き合いサークル <small>昼食</small> みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ ラジオ体操	<small>朝食</small> 創作活動 料理勉強会(準備) <small>昼食</small> 料理勉強会(調理) テイケアサロン「よりみち」 ダイエット体操	<small>朝食</small> 体操の時間 特別プログラム(年末年始の振り返り) <small>昼食</small> スポーツ スイーツ(カレド・テ・ロア) いやされよっさ	休日	
9		10	11	12	13	14	15
休日		<p>成人の日</p>	<small>朝食</small> 園芸 料理教室(話し合い) <small>昼食</small> 料理教室(調理) 検定塾 ダイエット体操	<small>朝食</small> 買物ツアー(アピオ) 音楽鑑賞会 <small>昼食</small> スマホお悩み相談会 図書館 ラジオ体操	<small>朝食</small> 創作活動 ハンドベル <small>昼食</small> 新聞会 サイコロトーク ダイエット体操	<small>朝食</small> 体操の時間 暮らしの会 <small>昼食</small> スポーツ スイーツ(焼きバナナの黒ゴマホットココア) いやされよっさ	休日
16	17		18	19	20	21	22
休日	<small>朝食</small> 創作活動 体操の時間 <small>昼食</small> 働く準備の会 健康足浴 めざせ!白山登頂		<small>朝食</small> 健脚クラブ みんなで脳トレ <small>昼食</small> WRAPをはじめてみよう 図書館 ダイエット体操	<small>朝食</small> 買物ツアー(イオン) お付き合いサークル <small>昼食</small> レッツ!健康 手作り教室 ラジオ体操	<small>朝食</small> 創作活動 ボランティア <small>昼食</small> オシャレ講座 ゆるトレ ダイエット体操	<small>朝食</small> 体操の時間 毎日が発見 <small>昼食</small> スポーツ スイーツ(プリンケーキ) いやされよっさ	休日
23	24	25	26	27	28	29	
休日	<small>朝食</small> 創作活動 体操の時間 <small>昼食</small> トマトの会 健康足浴 めざせ!白山登頂	<small>朝食</small> 園芸 料理教室(話し合い) <small>昼食</small> 料理教室(調理) 検定塾 ダイエット体操	<small>朝食</small> 買物ツアー(アピオ) 音楽鑑賞会 <small>昼食</small> 暮らしの会 図書館 ラジオ体操	<small>朝食</small> 創作活動 ハンドベル <small>昼食</small> 新聞会 サイコロトーク ダイエット体操	<small>朝食</small> 私たちの病気について <small>昼食</small> スポーツ大会 スイーツ(水ようかん) いやされよっさ	休日	
30	31	新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。 1月4日の初詣は菅生石部神社に行きます。暖かい服装で来てください。 午後からはぜんざいを食べながら書初めや抱負を書くなど新年会を行う予定です。					
休日	<small>朝食</small> 創作活動 体操の時間 <small>昼食</small> 働く準備の会 健康足浴 めざせ!白山登頂	料理勉強会：七草がゆ レッツ!健康：テーマ「胃腸を整える」 メニュー「ふろふき大根」					

令和4年 テイケア 1月 プログラム表

日	月	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
 <p>正月休み</p>		<p>新年会準備 初詣 昼食</p>	<p>買物ツアー（イオン） お付き合いサークル 昼食</p>	<p>創作活動 料理勉強会（準備） 昼食</p>	<p>体操の時間 特別プログラム （年末年始の振り返し） 昼食</p>	休日
		<p>レクリエーション （新年会）</p>	<p>みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ</p>	<p>料理勉強会（調理） テイケアサロン「よりみち」</p>	<p>スポーツ スイーツ （ガレット・テ・ロア）</p>	
	9	10	11	12	13	
休日	成人の日	<p>園芸 料理教室（話し合い） 昼食</p>	<p>買物ツアー（アビオ） 音楽鑑賞会 昼食</p>	<p>創作活動 ハンドベル 昼食</p>	<p>体操の時間 暮らしの会 昼食</p>	休日
		<p>料理教室（調理） 検定塾</p>	<p>スマホお悩み相談会 図書館</p>	<p>新聞会 サイコロトーク</p>	<p>スポーツ スイーツ （焼きバナナの黒ゴマホットココア）</p>	
16	17	18	19	20	21	22
休日	<p>創作活動 体操の時間 昼食</p>	<p>健脚クラブ みんなで脳トレ 昼食</p>	<p>買物ツアー（イオン） お付き合いサークル 昼食</p>	<p>創作活動 ボランティア 昼食</p>	<p>体操の時間 毎日が発見 昼食</p>	休日
	<p>働く準備の会 健康足浴</p>	<p>WRAPをはじめてみよう 図書館</p>	<p>レッツ！健康 手作り教室</p>	<p>オシャレ講座 ゆるトレ</p>	<p>スポーツ スイーツ（プリンケーキ）</p>	
23	24	25	26	27	28	29
休日	<p>創作活動 体操の時間 昼食</p>	<p>園芸 料理教室（話し合い） 昼食</p>	<p>買物ツアー（アビオ） 音楽鑑賞会 昼食</p>	<p>創作活動 ハンドベル 昼食</p>	<p>私たちの病気について 昼食</p>	休日
	<p>トマトの会 健康足浴</p>	<p>料理教室（調理） 検定塾</p>	<p>暮らしの会 図書館</p>	<p>新聞会 サイコロトーク</p>	<p>スポーツ大会 スイーツ（水ようかん）</p>	
30	31	<p>新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。 1月4日の初詣は菅生石部神社に行きます。暖かい服装で来てください。 午後からはぜんざいを食べながら書初めや抱負を書くなど新年会を行う予定です。</p>				
休日	<p>創作活動 体操の時間 昼食</p>	<p>料理勉強会：七草がゆ レッツ！健康：テーマ「胃腸を整える」 メニュー「ふろふき大根」</p>				
	<p>働く準備の会 健康足浴</p>					