

# 活動予定表

# 1月

赤字はリワーク専用プログラムです

月	火	水	木	金
		1 お休み	2 お休み	3 お休み
6 喫茶 書初め  入浴 ココトレ	7 自主活動  宗GOOD! 後半：新年会	8 プチ筋トレ カードゲーム  プラモデル カラオケ ヨガ・ストレッチ	9 リラクゼーション エコクラフト  午後のGO DVD鑑賞	10 全体M・血圧・体重測定 喫茶  フラワーアレンジメント 音読で脳活 リハザップ
13 お休み	14 図書館へGO 寄木細工 カレンダー作り  宗GOOD! 初詣②	15 筋肉クラブ 語彙力練習帳  プラモデル DVD鑑賞 ヨガ・ストレッチ	16 リラクゼーション エコクラフト 麻雀  ボウリング お菓子作り	17 喫茶 革細工 ホールリハ 音読で脳活 カラオケ リハザップ
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31