



コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

HAPPY NEW YEAR!! 2026



1月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		明けてましておめでとうございます 1月は2日(金)より営業いたします 今月の理美容は27日(火)になります			1	2	3	
カルチャー ゲーム	午前				休業	ちぎり絵	ちぎり絵	
	午後					カラオケ体操	カラオケ体操	
トレーニング	午前					習字で掛け軸	習字で掛け軸	
	午後					かるた大会	棒倒し	
エステ	午後	お顔のマッサージ		ズンドコ体操		輪っか体操		
		5	6	7	8	9	10	
カルチャー ゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	
トレーニング	午前	料理教室(お汁粉)	料理教室(お汁粉)	料理教室(お汁粉)	料理教室(お汁粉)	料理教室(お汁粉)	料理教室(お汁粉)	
	午後	絵手紙	画用紙で〇〇	つまみ細工ストラップ	絵手紙	牛乳パック小物入れ	画用紙で〇〇	
トレーニング	午前	のびのびストレッチ		リズム体操		真っ赤な太陽体操		
	午後	タオル体操		水戸黄門体操		ダンベル体操		
エステ	午後	お顔のマッサージ						
		12	13	14	15	16	17	
カルチャー ゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	
トレーニング	午前	折り紙でつるし飾り	絵手紙	画用紙で〇〇	折り紙でつるし飾り	フェルトでお花一輪	牛乳パック小物入れ	
	午後	坊主めくり	かるた大会	スゴロク	牛乳パックでタワー	かるた大会	ジェンガ	
トレーニング	午前	365歩のマーチ体操		ハンカチ体操		恋のパカンス体操		
	午後	スポーツ体操		インナーマッスルトレーニング		下肢筋力UP体操		
エステ	午後	お顔のマッサージ						
		19	20	21	22	23	24	
カルチャー ゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	
トレーニング	午前	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	
	午後	ジェンガ	トランプ	グラグラゲーム	ジェンガ	トランプ	かるた大会	
トレーニング	午前	リズム体操		歩行訓練		肩周り体操		
	午後	輪っか体操		水戸黄門体操		セラバンド体操		
エステ	午後	お顔のマッサージ						
		26	27	28	29	30	31	
カルチャー ゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	
トレーニング	午前	フェルトでお花一輪	折り紙でつるし飾り	ペーパークラフト自転車	牛乳パック小物入れ	つまみ細工ストラップ	フェルトでお花一輪	
	午後	グラグラゲーム	牛乳パックでタワー	ジェンガ	グラグラゲーム	トランプ	スゴロク	
トレーニング	午前	ズンドコ体操		タオル体操		お手玉体操		
	午後	のびのびストレッチ		スポーツ体操		指先体操		
エステ	午後	お顔のマッサージ						

お願い

コロナウイルス、インフルエンザ等予防の為マスクの着用をお願い致します。
熱や咳などの症状が出ている場合、念の為お休み頂きますようご協力お願い致します。
尚、利用中に発熱・体調不良等の症状が見受けられました場合、早退して頂く
可能性がございますので予めご了承ください

