

2026



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	10:00～13:30 昼食会&掃除	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	10:00～13:30 昼食会&掃除	
	13:30～14:30 節分・豆まき& 福笑いゲーム (一日早い節分デス♪)	13:30～15:30 ボランティアさん 編み物 教室 初心者歓迎♪	13:30～14:30 トランプゲーム みんなで遊ばば 楽しさ倍増(*へ。へ*)	13:30～14:30 創作 ① ひな人形を作って 雛祭りに飾ろう♪	13:30～15:30 ウォーキング 三輪 恵比須神社 初えびす (雨天中止)	
8	9	10	11	12	13	14
	10:00～13:10 昼食会	ラジオ体操/朝の集い	建国記念の日	ラジオ体操/朝の集い	10:00～13:30 昼食会&掃除	
	13:10～16:00 頃 室内カラオケ 好きな歌を、 好きなペースで♪	13:30～14:30 防災勉強会 「未来の安心」をつくる 学びの時間		13:30～14:30 室内ヨガ ココロとカラダの リフレッシュしましょう～	13:30～14:30 今年の小さな目標 経過報告会& 午後のお茶会	
15	16	17	18	19	20	21
	10:00～13:30 昼食会&掃除	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	【ご注意】遠足のため 11:30～閉所します	
	13:30～15:30 頃 外出 図書館 (車移動7名まで)	13:30～15:30 ボランティアさん 編み物 教室 初心者歓迎♪	13:30～14:30 まんだら塗り絵 	13:30～14:30 創作 ② ひな人形を作って 雛祭りに飾ろう♪	11:40～17:30 頃 遠 足 小雨決行 荒天中止 	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	10:00～13:30 昼食会&掃除	
		13:30～14:30 第51回卓球選手権 (賞状&景品付き♪)	13:30～14:30 春待ちスケッチ会 みんなで見つける 春のかけら	13:10～16:00 頃 室内カラオケ 歌のチカラで 元気チャージ♪	13:30～14:30 ファイナルファンタジー サークル⑦	

2/6 (金)	13:30～15:30 頃 ウォーキング 三輪 恵比須神社 初えびす 本えびす 集合場所:地活こころ/ 当日参加 OK。しっかり防寒と、歩きやすい靴で参加 下さい! (雨天中止)
2/5・ 2/19 (木)	13:30～14:30 頃 「ひな人形」作り 材料費:100 円/当日参加 OK ※イメージ ハンドメイドで、世界に一つだけ オリジナルのお雛さま作りにチャレンジ♪ 手のひらサイズの、キュートなお雛さまで 3月3日、桃の節句を祝いましょう。

《こころ掲示板 絵馬コーナー》

願いを“言語化”することで意識が整理され、行動のモチベーションが高まります♪ぜひご記入ください～



【編み物】 今月は **3(火)・17(火)** です!

時間: 13:30～15:30

編み物講師のボランティアさんが、個別に
丁寧にご指導くださいます。初めてでも安心♪
予約不要・当日参加 OK。

お試し参加の材料費は無料です。

お気軽にご参加ください。メンバーさん個々に、帽子・マフラー・手袋・セーター・小物類 等々お好きな作品に熱心に取り組まれています。



【2026 年 心を整える書初めコーナー】

メンバーさんの「今年の抱負」や「大切にしたい言葉」ギャラリー

「書く瞑想」とも言われる書道。自然と感性が磨かれます。続々と作品が増えていきます。まだまだ随時募集中～!
今年の気持ち・心が動いた言葉を、表現してみてください♪

