

1 2025
January



プログラム予定表

自立訓練てんとうむし北本

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		休	休	休	休	休
6	7	8	9	10	11	12
【3コマ目】 新春🍀 ～ 茶話会 ～	【3コマ目】 食生活講座 「おせち料理」	【3・4コマ目】 映画鑑賞会**	【3コマ目】 お正月あそび★	【3コマ目】 運動するぞ☺ ～ 卓球 ～	休	休
13	14	15	16	17	18	19
【3コマ目】 書き初め大会✓ 今年の抱負	【13：30～14：30】 特別プログラム 「中国茶器と中国茶」	【13：30～14：30】 特別プログラム ～ ウクレレ教室 ～	【3コマ目】 ゲーム大会☆	【13：15～13：45】 管理栄養士による 「栄養・運動講座」	休	休
20	21	22	23	24	25	26
【3コマ目】 音楽鑑賞会♪	【3コマ目】 食生活講座 「世界の朝ごはん」	【4コマ目】 アートセラピー	【3コマ目】 グループワーク ～ 脳トレ ～	【3コマ目】 Lets' スポーツ！	休	休
27	28	29	30	31		
【3コマ目】 家事講座 「家事テク」	【3コマ目】 アイロンピーズ作り	【13：30～14：30】 特別プログラム ～ 音楽教室 ～	【12：00～】 クッキングイベント 「オープン料理」	【13：15～13：45】 管理栄養士による 「栄養・運動講座」		

プログラム時間

<1コマ目> 10：10～11：00
<2コマ目> 11：10～12：00
<3コマ目> 12：50～13：40
<4コマ目> 13：50～14：40

<お知らせ>

◆ プログラム内容は状況によって変更・延期になる場合があります。