

2026年



1月

虹の家なないろカレンダー



※ レクリエーションの参加費に関しては、ご利用料金と一緒にご請求させて頂きます。
※ 天候が悪い場合は予定を変更する場合がありますので予めご了承下さい。

		1月	1(木)	2(金)	3(土)
午前	9:00~ 手洗い・うが				
	10:30~ 脳トレ 椅子体操				
	11:50~ 入浴 レクリエーション				
	12:00~ 昼食				
	13:00~ 食後のリラックスタイム				
	13:30~ 散歩 or 15:00~ おやつ 15:30~ 脳トレ or 15:55~ 頑張れ！立ち上がり 梅干し体操 16:15~ 帰宅				
午後	13:00~ 食後のリラックスタイム				
	13:30~ 散歩 or 15:00~ おやつ 15:30~ 脳トレ or 15:55~ 頑張れ！立ち上がり 梅干し体操 16:15~ 帰宅				
	18(日)				
	19(月)				
	20(火)				
	21(水)				
午後	22(木)				
	23(金)				
	24(土)				
	25(日)				
	26(月)				
	27(火)				
午後	28(水)				
	29(木)				
	30(金)				
	31(土)				
	1(日)				
	2(月)				