

2026年1月レクカレンダー

今月の目標：手洗い、うがいをして風邪の予防に努めましょう。

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 	3 				
4 映画鑑賞 	5 理美容 	6 棒体操 	7 カラオケ 	8 習字 	9 ぬり絵 	10 わんわんわん
11 お誕生日会 	12 活花 	13 頭の体操 	14 音楽療法 	15 棒体操 	16 クラフト俱楽部 	17 とくし丸 (移動スーパー)
18 耳つぼサロン 	19 理美容 	20 YouTube体操 	21 クラフト俱楽部 	22 カラオケ 	23 頭の体操 	24 唐ちゃんの トランペット
25 ネイルサロン 	26 活花 	27 YouTube体操 	28 音楽療法 	29 ぬり絵 	30 ピケマルシェ 	31 映画鑑賞

☆ その他の予定は以下の通りです ☆

☆ 1月生まれのご入居者様 8 名

【入浴】
女性：月・木曜日
水・土曜日
男性：火・金曜日
※1/1～1/4 大浴場はお休みになります。

【買物代行】
聞き取り：火・水曜日
お届け：翌週月曜日

【有料訪問理美容】
第1・3月曜日

【ご家族レク参観日】
14日 音楽療法
24日 トランペット
28日 音楽療法



ラジオ体操
毎日 9:45～ 4Fレストランにて
ふるってご参加ください！



介護付有料老人ホーム
グニステージ 野比式番館