



2026



プログラム表

	日	月	火	水	木	金	土
プログラム時間	28 休み ←	29	30	31	2026/1/1	2	3
AM 9:50~ 11:30		✓ 毎月初めは、「健康チェック」・「(対象者のみ)更生訓練費の押印」を実施しています ✓ プログラム以外に、個別支援(面談・外出等)も行っています(予約制) ✓ 状況に応じて、プログラム内容(時間)が、変更になる場合がありますのでご了承ください				1/5(月)より 開所いたします	
PM 13:00~ 14:40							
	4	5 « 健康チェック »	6 ⇒ ⇒ ⇒	7	8	9	10
AM 9:50~ 11:30	休み	新春カラオケ大会	カレンダー作成	ロードシネマ ~shrink③~	楽器演奏	音遊びの会 +鏡開き	休み
PM 13:00~ 14:40			フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	ボランティア inしもあらた		みづほ新聞	
	11	12	13	14	15	16	17
AM 9:50~ 11:30	休み	パスタパーティー	カレンダー作成	1日課外 初詣 護国神社	楽器演奏	音遊びの会	みづほテー ビリヤードをしよう
PM 13:00~ 14:40			フィットネス -ストレッチ・ヨガ-			クリエーション かくかくしかじか	
	18	19	20	21	22	23	24
AM 9:50~ 11:30	休み	クッキング [マカロニグラタン]	カレンダー作成	買い物物外出 in 中央駅	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~ 14:40		ミーティング [2月プログラム]	フィットネス -ストレッチ・ヨガ-			みづほ新聞	
	25	26	27	28	29	30	31
AM 9:50~ 11:30	休み	ヘルシースイーツ [ほうれん草 パウンドケーキ]	カレンダー作成	音楽鑑賞 +趣味活	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~ 14:40		SNS活用 インフルエンサーになろう!!「その7」	フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	スポーツ 体育館		みづほ新聞	

### [ 今月のお知らせ ]

■ 1/5(月) \* \* \* 「新春カラオケ大会」、昼食:リアンテ弁当

■ 1/12(月) \* \* \* 「パスタパーティー」(じゃすぴあ合同開催)  
昼食:4種類のパスタランチ[バケット、サラダ、スープ付き]

■ 1/14(水) \* \* \* 「1日課外 初詣 護国神社」  
～当日の流れ 護国神社⇒ランチ⇒せきよし物産館 ⇒ みづほ到着～  
移動:福祉バス、昼食:一平寿司での食事となります(自己負担あり)

■ 1/17(土) \* \* \* 「みづほテー ビリヤードをしよう」(じゃすぴあ合同開催)  
場所:サングリーン(鹿児島市与次郎1丁目10-28)、利用料:300円程度  
移動:社用車、昼食:ほっともっと弁当

