



# 令和8年 1月予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 仕事始め 新年 レクリエーション	6	7	8 パソコン教室	9	10
11	12 成人の日	13 スポーツ プログラム	14 コーラス	15	16 ハウス ミーティング	17
18	19	20 英会話	21	22 クラブハウス 学習会	23	24 日帰り旅行
25	26 閉所	27	28	29 クラブハウス 学習会	30 アート ワークショップ	31

## \* 日課 \*

9:10～ 開所  
10:00～10:30 合同朝礼  
10:30～12:00 事務ユニット、キッチンユニット  
12:00～13:00 ランチ・休憩  
13:00～13:15 昼ミーティング  
13:15～13:45 合同清掃  
13:45～16:00 事務ユニット、キッチンユニット  
17:00 閉所

\* 各活動の費用、持ち物等: ① 昼食代 300円 ※予約制  
② お茶代 30円  
(ランチ、喫茶は月～金)

\* 月例プログラム: ①パソコン教室 15:00～16:00  
②英会話 15:00～16:00  
③夕食会 17:45～19:00 (今月はお休み)  
④コーラス 17:30～19:00  
⑤土曜開所 13:00～17:00  
⑥スポーツプログラム 14:00～15:00  
(①～⑥はばたきにて実施)

\* B型・工賃作業: 公園清掃 (毎週月・木)、白梅大学発送作業 (年4回)  
井上農園トマト作業 (毎週金)、市報配達(5日・20日)

## ヒートショックに注意



冬のヒートショック対策

