



【2026年 2月】

ファミリーイン堀之内デイサービスセンター

	日	月	火	水	木	金	土	
第一週	日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	午前		健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操
午後	テレビ体操		書道/ぬり絵 おたのしみレク	節分 おたのしみレク	オンラインツアー おたのしみレク	ポッチャを楽しもう おたのしみレク	お楽しみ映画館 おたのしみレク	みんなで歌おう おたのしみレク
第二週	日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	午前		健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 山口の体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 富田の体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操
午後	テレビ体操		みんなでビンゴ おたのしみレク	カフェ・テレビ体操 お楽しみ映画館 おたのしみレク	テレビ体操 山口の手工芸 おたのしみレク	カフェ・テレビ体操 書道/ぬり絵 おたのしみレク	テレビ体操 富田のレク おたのしみレク	テレビ体操 みんなの脳トレ おたのしみレク
第三週	日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	午前		HAPPY VALENTINE'S DAY 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操
午後	テレビ体操		交通安全指導 おたのしみレク	テレビ体操 おたのしみレク	カフェ・テレビ体操 オンラインレク おたのしみレク	テレビ体操 みんなで歌おう おたのしみレク	テレビ体操 ポッチャを楽しもう おたのしみレク	カフェ・テレビ体操 お楽しみ映画館 おたのしみレク
第四週	日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	午前		健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 永野の体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 山口の体操 嚙下体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操	健康チェック 富田の体操 嚙下体操
午後	カフェ・テレビ体操		みんなの脳トレ おたのしみレク	テレビ体操 永野の手工芸 おたのしみレク	テレビ体操 誕生日会 おたのしみレク	テレビ体操 山口の手工芸 おたのしみレク	カフェ・テレビ体操 カレンダー作り おたのしみレク	テレビ体操 富田のレク おたのしみレク



— 今月の予定 —

- ☆ 3日は節分・昼食に芋煮会、午後は『紙芝居』を行います。
- ☆ 25日は誕生日会『歌とギター演奏会』を行います。
- ☆ 5日・20日は『ポッチャを楽しもう』を行います。
- ☆ 6日・10日・21日はお楽しみ映画鑑賞を行います。
- ※随時、看護師による健康相談を行います。

引き続き、手洗い、うがい、
こまめな水分補給をおねがいします。

