

# しんおとう馬 1月予定表

開所時間：(月)～(金)9時30分～16時

※12月25日時点でのプログラム詳細になります。今後変更になる可能性があります

2026年1月

月	火	水	木	金
	1月 4日までお休みです。5日から開所します。		1 元日	2
5	6	7	8	9
<b>13:30~14:30 ウォーキング</b> 住吉神社・金山神社・八白龍神社の 3つの神社をめぐります。		<b>13:30~14:30 こころの元気</b> 「病気を深く知りたい・学びたい」をテーマに こころの元気という本を読み合せします。		<b>10:00~11:30 買い物</b> 茶話会のお菓子とブレスレット作りの材料を 買いに、高辻のシャンピアへ行きます。 <b>13:30~14:30 オトバタ会議</b> やりたいことを利用者のみなさんで 話し合い、来月の予定を立てます。
<b>12 成人の日 お休み</b>	<b>13</b>  <b>13:00~ 热田神宮初詣</b> 瑞穂の地活「つきみがおか」と一緒に 初詣へ行く企画です♪	<b>14</b>  12:55 しんおとう出発 13:12 泉楽通4丁目行きの バスに乗る (金山4番乗り場) 13:21 神宮東門駅到着 13:30 つきみがおかと合流 初詣&自由時間 14:30頃 現地解散 (職員としんおとうに 帰ってもOKです) ※小雨決行♪	<b>15</b>  あなただけのオリジナルブレスレットを作りましょう♪参加費200円 参加ご希望の方は8日までに職員にお知らせください。飛び入り参加でもOK！ <b>13:30~15:00 新年茶話会</b> 2025年を振り返り2026年の抱負を 語ろう！お茶＆お菓子代は100円	<b>16</b>  <b>10:00~11:00 ブレスレット作り</b>
<b>19</b>  <b>10:00~11:00 プログラムミーティング</b> オトバタ会議で話せなかった、プログラ ムの内容を詳しく決めていきます。 <b>13:30~14:30 ボッチャ</b> フリースペースでボッチャをします。 白い玉目指してボールを投げるチーム戦♪	<b>20</b>  <b>13:30~14:30 音楽鑑賞</b> プロジェクトでYouTubeを映します。 好きな音楽をみんなで聴いてみよう♪	<b>21</b>  <b>10:00~ 住吉神社掃除</b> 職員と一緒にしんおとうの氏神様である 住吉神社のお掃除をします。 <b>13:30~15:00 書道</b> ボランティア講師さんによる書道は、今回書初めです。 お手本を見ながら書いてみましょう♪習字道具は不要、参加費は100円です。 (書きたい文字がある方は、1月9日までに職員へお知らせください。)	<b>22</b>	<b>23</b>  <b>13:30~14:30 折り紙</b> 今回は節分の折り紙を製作します。 折りたいもの募集中！
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>  <b>10:00~ 住吉神社掃除</b> 職員と一緒にしんおとうの氏神様である 住吉神社のお掃除をします。 <b>13:30~15:00 茶話会</b> コーヒーの準備から片付けまで みんなで楽しみましょう♪ お茶＆お菓子代は100円	<b>29</b>  <b>10:00~11:00 チェアヨガ</b> 椅子に座ってできるヨガです。 心と体をリフレッシュしましょう。	<b>30</b>

※オトバタ会議…みなさんが参加できるように、2026年から第2週目の曜日でローテーションしていきます。