



# ふくろうカレンダー

# 2026年1月



【リズム体操】懐かしの童謡に合わせて、楽しく歌いながら出来る体操です。

【満点体操】垂水区社会福祉協議会のうた「満点！」に合わせて行う体操です。

【リハビリ体操】当施設、理学療法士考案のオリジナル体操です。

【ふくろうの学校】クイズ・歌・運動を組み合わせて行う体操です。

【カフェレク】ご自身で豆を挽き、香り高く味わいあるコーヒーを召し上がって頂きます。

【すまいる倶楽部】理学療法士を中心としたレクリエーション療法です。

1(木)元旦



獅子舞



2(金)

お茶会

3(土)

書初め



4(日)

5(月)

6(火)初詣



7(水)初詣



8(木)

9(金)

10(土)

リズム体操(3階・4階)  
カフェレク(3北)



リズム体操(3階)  
満点体操(4南)  
すまいる倶楽部

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(3北)  
満点体操(2階)

リズム体操(3階)  
リハビリ体操  
(2階・3南・4階)  
満点体操(3階)

リズム体操(3南・4北)  
満点体操(3北)  
すまいる倶楽部

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(2階・4階)  
満点体操(4北)  
理美容 髮人  
(2南・3南・4北)  
カフェレク(3南)  
すまいる倶楽部

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(3階)  
カフェレク(2南・4北)  
ふくろうの学校(2南)

11(日)



鏡開き  
リズム体操(3階・4階)  
カフェレク(4南)



リズム体操(3階)  
満点体操(4南)  
すまいる倶楽部

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(3北)  
満点体操(2階)  
まほろばパン

リズム体操(3階)  
リハビリ体操  
(2階・3南・4階)  
満点体操(3階)  
ふくろうの学校(4北)

リズム体操(3南・4北)  
満点体操(3北)  
すまいる倶楽部  
理美容(ココロ)

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(2階・4階)  
満点体操(4北)  
すまいる倶楽部

ロビーコンサート  
リズム体操(3階)  
リハビリ体操(3階)  
ふくろうの学校(4南)

18(日)



リズム体操(3階)  
カフェレク(3北)  
すまいる倶楽部  
理美容(ハイカラ屋)



リズム体操(3階)  
リハビリ体操(3北)  
満点体操(2階)  
理美容 髮人(3北)  
まほろばパン

リズム体操(3階)  
リハビリ体操  
(2階・3南・4階)  
満点体操(3階)  
ふくろうの学校(3北)

リズム体操(3南・4北)  
満点体操(3北)  
すまいる倶楽部

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(2階・4階)  
満点体操(4北)  
カフェレク(3南)  
すまいる倶楽部

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(3階)  
カフェレク(2南・4北)  
ふくろうの学校(3南)

25(日)



リズム体操(3階・4階)  
カフェレク(4南)  
理美容(髪人・4南)  
すまいる倶楽部

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(3北)  
満点体操(2階)  
まほろばパン  
すまいる倶楽部

お花サークル(希望者)  
リズム・満点体操(3階)  
リハビリ体操  
(2階・3南・4階)  
ふくろうの学校(2南)

リズム体操(3南・4北)  
満点体操(3北)  
すまいる倶楽部

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(2階・4階)  
満点体操(4北)  
すまいる倶楽部

リズム体操(3階)  
リハビリ体操(3階)  
ふくろうの学校(4北)

※行事等につきましては、諸事情により変更になる場合がございます。ご了承ください。

フォレスト垂水壱番館