



2月(February)

土浦サテライト



	日	月	火	水	木	金	土
午前	1 ストレッチ	2 温泉卓球	3 休館	4 身だしなみチェック ゴミ拾い	5 ウォーキング	6 休館	7 身だしなみチェック 昼食会(タコライス)
	午後 SST マージャン大会	シーツ交換(枕) ウォーキング		コラージュ療法	書写		大掃除(玄関・スリッパ) 新聞を読もう
午前	8 温泉卓球	9 雑誌購入	10 休館	11 休館 (建国記念日)	12 お菓子作り 費用100円 「チョコレートリッツ」	13 休館	14 身だしなみチェック 昼食会(チキンカレー鍋)
	午後 マージャン大会	シーツ交換(枕) ストレッチ			トランプ		大掃除(床) こころの元気+を読もう
午前	15 ストレッチ	16 温泉卓球	17 休館	18 身だしなみチェック ゴミ拾い	19 健康教室 予定決め	20 休館	21 身だしなみチェック ウォーキング
	午後 SST マージャン大会	シーツ交換(全) 脳トレ		絵手紙	コーラス		大掃除(駐車場) 新聞を読もう
午前	22 温泉卓球	23 昼食会 (きのこ煮込みハンバーグ)	24 休館	25 身だしなみチェック ウォーキング	26 ぬり絵	27 休館	28 身だしなみチェック 昼食会(オムライス)
	午後 マージャン大会	シーツ交換(枕) ストレッチ		音読	室内カラオケ		大掃除(窓) こころの元気+を読もう
午前							
午後							

★軽作業は空いた時間に行います。

