

2026年 2月 予定表

食：食事、栄養を取り元気な体を作ります。みんなで食事を楽しみましょう。
 運動：体を動かし、体力や筋力を維持します。適度に体を動かすことで睡眠の質も向上します。
 心：心配事や自分の思いを言葉にすることで気持ちの整理をします。みんなと過ごす時間が心を豊かにします。
 役割：社会的な役割を担うことでやりがいを見つけ、地域で生活するための力をつけます。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	*通所のお祝い*						1
予定	KOKOの通所者数が大変少なくなってきました！ KOKOはみなさんの通所により運営している日中活動の場所です。通所人数が少ないとプログラムを縮小せざるを得ません。 今、通所ができていない人も、できていない人も通所日数を増やしてKOKOで活動しましょう！ご協力よろしくお願いいたします。						
メニュー							
日付	2	3	4	5	6	7	8
予定		役割	昼食会 嘱託医相談会	食 心	昼食会 職員ミーティング	食 15時閉所	
メニュー			節分ちらし寿司	ラーメン			
日付	9	10	11	12	13	14	15
予定		区役所販売	建国記念の日	昼食会	食 KOKOカフェ	余暇	
メニュー				かた焼きそば			
日付	16	17	18	19	20	21	22
予定	誕生会 メンバーミーティング	心	昼食会 カラオケレク	食 余暇	昼食会 スポーツの日	食 運動	
メニュー			厚揚げのオイスターソース炒め	キーマカレー			
日付	23	24	25	26	27	28	0
予定	天皇誕生日		昼食会 KOKOぼっちゃ	食 運動	昼食会 むぎちゃん	食 運動	
メニュー			三食丼と汁物	ちゃんぽん			

