



# Stairways 2026年 1月 プログラム表

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>一日の流れ</p> <p>9:30 開所 13:30 プログラム開始</p> <p>9:45 朝の会 14:50 プログラム開始</p> <p>10:00 プログラム 15:00 プログラム終了</p> <p>11:30 プログラム 帰りの会</p> <p>12:00 昼食</p>	<p>新年あけましておめでとうございます</p> <p>★ 年が明けましたが、インフルエンザやコロナがまだまだ流行っています。</p> <p>引き続き体調には気を付けましょう</p>		<p>1月1日</p> <p>ほっとステーション</p> <p>休み</p>	<p>1月2日</p> <p>ほっとステーション</p> <p>休み</p>
<p>5 ステア de カフェ気分</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>6 スクラッチアート (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>7 ボードゲームをしよう</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>8 すてとれ (中級)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>9 まったりYoutube</p> <p>のんびりタイム</p>
<p>シグソーパズル</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>そんぐす (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>ものづくり</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>おさんぽに行こう</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>ヴィーナスカフェ (合同) ※女性限定</p> <p>のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋</p>
<p>1月12日</p> <p>成人の日</p>	<p>13 シグソーパズル (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>14 ウノやトランプをしよう (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>15 ステア de 脳トレ</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>16 そんぐす (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>
<p>ステ通を作ろう</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>おさんぽに行こう</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>おさんぽに行こう</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>ウノやトランプをしよう</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>ヴィーナスカフェ (合同) ※女性限定</p> <p>のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋</p>
<p>19 すてとれ (初級)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>20 シグソーパズル (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>21 おかしづくり</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>22 まったり Youtube (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>23 スクラッチアート (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>
<p>ウノやトランプをしよう (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>そんぐす (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>ステ通を作ろう</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>アイロンビーズ (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>ヴィーナスラウンジ (合同)</p> <p>のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋</p>
<p>26 そんぐす (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>27 オガさんのおたのしみプログラム</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>28 すてとれ (鬼級)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>29 ステア de 脳トレ</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>30 美文字をめざそう (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>
<p>ステ通を作ろう</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>ピアノをちょっと弾いてみよう</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>ステア de MOVIE</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>そんぐす (合同)</p> <p>のんびりタイム</p>	<p>ヴィーナスカフェ 2月かざり (合同) ※女性限定</p> <p>のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋</p>
<p>ナイトケアありません</p>				
<p>2026年になりました！長期休みや、お正月などの節目が苦手な方もいらっしゃると思います。ほっとステーション、ステアはいつも通りに皆さんをお迎えしますので、安心してほっとへ来てくださいね！プログラムを楽しむのも良い、のんびりまったり、穏やかに過ごすのも良いですね☆ 本格的な冬になりますが、ステアをあたたかくしてお待ちしています！</p>				
<p>医療法人社団ほっとステーション 大通公園メンタルクリニック</p>				