



Stairways 2026年1月プログラム表

MON	TUE	WED	THU	FRI
一日の流れ 9:30 開所 9:45 朝の会 10:00 プログラム開始 11:30 プログラム終了 12:00 暫食	13:30 プログラム開始 14:50 プログラム終了 15:00 閉所	新年あけましておめでとうございます 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。 引き続き体調には気を付けましょう②		1月1日 ほっとステーション 休み
5 H ステア de カフェ気分 	6 S スクラッチアート(合同) 	7 Mt ボードゲームをしよう 	8 O すてとれ(中級) 	9 Hy まったりYoutube 
K ジグソーパズル 	Yg そんぐす(合同) 	I ものづくり 	H おさんぽに行こう 	I Viernes Cafe(合同)  <small>※女性限定</small>
1月12日  成人の日				
13 S ジグソーパズル(合同) 	K ステ通を作ろう 	14 O ウノやトランプをしよう(合同) 	15 Hy ステア de 脳トレ 	16 Hy そんぐす(合同) 
19 O すてとれ(初級) 	20 Yg ジグソーパズル(合同) 	21 Mt おかしづくり 	22 K まったりYoutube(合同) 	23 I スクラッチアート(合同) 
H ウノやトランプをしよう(合同) 	Hy そんぐす(合同) 	S ステ通を作ろう 	Yg アイロンビーズ(合同) 	K Viernes Slawenji(合同)  <small>※男性はステア以外の部屋</small>
26 Tk そんぐす(合同) 	27 O オガさんのおたのしみプログラム? 	28 Hn すてとれ(鬼級) 	29 S ステア de 脳トレ 	30 I 美文字をめざそう(合同) 
Mt ステ通を作ろう 	K ピアノをちょっと弾いてみよう 	H ステア de MOVIE 	Yg そんぐす(合同) 	Hy Viernes Cafe(2月かざり)(合同)  <small>※女性限定</small>
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(^ω^)ノ プログラムを楽しむのも良し、のんびりまったり、穏やかに過ごすのも良いですね☆彌 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>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>				