

1	木		17	土	
2	金		18	日	
3	土		19	月	13:30～15:30 価値観ゲームをやってみる
4	日		20	火	10:00～11:00 ヨガをやってみる 13:30～15:30 “液タブ”で絵を描いてみる
5	月	10:30～12:00 初詣に行こう！ 13:30～15:00 書き初め	21	水	※10:00～11:00 オンライン“ばる” 13:30～15:00 ところが軽くなる講座
6	火	10:00～11:00 ヨガをやってみる	22	木	13:30～15:30 ハンドメイドをやってみる
7	水	※10:00～11:00 オンライン“ばる”	23	金	10:00～11:00 旅する茶話会（沖縄編） 13:30～15:00 詩を作ってみる
8	木	13:30～15:30 ハンドメイドをやってみる	24	土	13:30～14:30 ダンスをしよう！
9	金	10:00～11:00 朝活「至福のおめざ」	25	日	
10	土	10:30～12:00 鏡開き 13:30～14:30 ダンスをしよう！	26	月	10:00～11:30 ラテアートをやってみる！ 13:30～15:00 書道をしてみる
11	日		27	火	★ ばるお休み ★
12	月		28	水	13:30～15:30 なべ散歩
13	火	10:00～11:00 旅する茶話会（鹿児島編） 13:30～15:00 こんなときにはどうしよう？	29	木	13:30～15:30 ハンドメイドをやってみる
14	水	10:00～11:00 午前10時の脳トレ 13:30～15:00 やーこの動物記-センザンコウ-	30	金	13:30～15:00 かんたんアートをしてみよう
15	木	★ ばるお休み ★ ※ 16:30以降 “ばる” 利用可	31	土	10:30～12:00 テーブルピンポン 13:30～15:00 楽器を弾いてみる
16	金	13:30～15:30 壁新聞を作ってみる	<div>※ 15日（木）9:30～16:30と 27日（火）の“ばる”はお休みです。</div> <div>2026年1月</div>		

## 今月のおすすめ

**1/5（月） 10:30～12:00**  
**初詣に行こう！**

年の始まりは初詣に行きましょう。令和8年が、良き年になりますように、みんなで願掛けをしましょう。

1/10 (土) 10:30~12:00  
鏡開き

お正月には、年神様が家に宿ると言われています。鏡餅はその神様への供え物として飾られます。鏡開きは、供え物を食べることで、神様の力を分かち合い、一年の健康と繁栄を祈ります。鏡餅を食べること自体に、神様への感謝の気持ちと、無病息災の願いが込められています。

**みんなで美味しくいただきますよ。**

## 今月の注目

1/16 (金) 13:30~15:30  
壁新聞を作ってみる

みんなで壁新聞を作しましょう！企画  
会議を実施しますので、興味のある方は  
ぜひ参加してみてください。

お知らせ

あけましておめでとうございます。  
“フラットおおた”は4回目のお正月を  
迎えることができました。今年は「丙午  
(ひのえうま)」の年。情熱と変化を象  
徴し、力強い成長を表す年とされている  
そうです。どんな人と出会うのか、と  
ても楽しみにしております。今年もど  
うぞよろしくお願いいたします。

# 2026年1月

1	日		17	火	10:00～11:00 ヨガをやる 13:30～15:30 価値観ゲームをやる
2	月	10:00～11:00 旅する茶話会（千葉編） 13:30～15:30 “液タブ”で絵を描いてみる	18	水	※10:00～11:00 オンライン“ばる” 13:30～15:00 ところが軽くなる講座
3	火	10:00～11:00 ヨガをやる	19	木	13:30～15:30 ハンドメイドをやる
4	水	※10:00～11:00 オンライン“ばる”	20	金	10:00～11:00 旅する茶話会（埼玉編） 13:30～15:00 かんたんアートをやる
5	木	13:30～15:30 ハンドメイドをやる	21	土	
6	金	10:00～11:00 朝活「至福のおめざ」	22	日	
7	土	13:30～14:30 ダンスをしてみる 15:00～17:00 楽器を弾いてみる	23	月	
8	日		24	火	★ ばるお休み ★
9	月	13:30～15:00 書道をしてみる	25	水	10:00～11:00 午前10時の脳トレ 13:30～15:30 なべ散歩
10	火	13:30～15:00 日常の悩みを みんなで話し合おう	26	木	13:30～15:30 ハンドメイドをやる
11	水		27	金	10:30～12:00 テーブルピンポン＋至福のおめざ 13:30～15:00 詩を作ってみる
12	木	★ ばるお休み ★ ※ 16:30以降 “ばる” 利用可	28	土	10:00～11:30 ラテアートをやる！
13	金	13:30～15:00 やーこの動物記-ネコ科の動物-			
14	土	10:30～12:00 テーブルピンポン			
15	日				
16	月	13:30～15:30 “液タブ”で絵を描いてみる			

※ 12日（木）9:30～16:30と24日（火）の“ばる”はお休みです。
2026年2月

## 今月のプログラム

## 今月のおすすめ

**2/2 (月) 10:00~11:00**

## 旅する茶話会(千葉編)

旅する茶話会がついに関東に突入！  
千葉県に馴染みがある人も多いと思いますが、実はまだまだ知らない魅力がいっぱい？千葉県について語りましょう！

2/13 (金) 13:30~15:00

やーこの動物記ーネコ科の動物ー

ネコ科の動物と言えば、どんな動物を思い浮かべますか？チーター、ヒョウ、ピューマ、トラ等、ネコ科の動物たちについてお話ししましょう。もちろんネコ好きの方も大歓迎です。

## 今月の注目

2/27 (金) 10:30~12:00

テーブルピンポン+至福のおめざ

今回はテーブルピンポンと至福のおめざをセットで楽しむ企画です。テーブルピンポンで運動してから食べるおめざはきっと格別！

お知らせ

2026年の節分は2月3日だそうです。節分は、季節の変わり目に邪気を払い、無病息災を願う日本の伝統行事。豆まきや恵方巻きの風習を楽しみながら、健康で幸せな1年を願ってみてはいかがでしょうか。

節分が終わると「立春」という暦の上での春がやってきます。身体をあたためて寒さを乗り切りましょう！

2026年2月