



は休館日（お休み）です
◆プログラムは事前予約制ではありません。
ふらっと参加可能です

今月のプログラム

1 木	10:30～12:00 初詣に行こう！
2 金	13:30～15:00 書き初め
3 土	10:00～11:00 ヨガをやってみる
4 日	※10:00～11:00 オンライン“ぱる”
5 月	13:30～15:30 ハンドメイドをやってみる
6 火	10:00～11:00 ヨガをやってみる
7 水	13:30～15:00 旅する茶話会（沖縄編）
8 木	10:00～11:00 朝活「至福のおめざ」
9 金	13:30～14:30 ダンスをしよう！
10 土	10:30～12:00 鏡開き
11 日	13:30～14:30 ダンスをしよう！
12 月	10:00～11:00 旅する茶話会（鹿児島編）
13 火	13:30～15:00 こんなときにはどうしよう？
14 水	10:00～11:00 午前10時の脳トレ
15 木	13:30～15:00 やーこの動物記-センザンコウ- ★ ぱるお休み ★ ※ 16:30以降“ぱる”利用可
16 金	13:30～15:30 壁新聞を作つてみる

17 土	13:30～15:30 価値観ゲームをやってみる
18 日	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
19 月	※10:00～11:00 オンライン“ぱる”
20 火	13:30～15:00 こころが軽くなる講座
21 水	13:30～15:30 ハンドメイドをやってみる
22 木	10:00～11:00 旅する茶話会（沖縄編）
23 金	13:30～14:30 詩を作つてみる
24 土	13:30～14:30 ダンスをしよう！
25 日	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
26 月	13:30～15:30 なべ散歩
27 火	13:30～15:30 ハンドメイドをやってみる
28 水	13:30～15:00 かんたんアートをしてみよう！
29 木	10:30～12:00 テーブルピンポン
30 金	13:30～15:00 楽器を弾いてみる
31 土	13:30～15:00 楽器を弾いてみる

※ 15日（木）9:30～16:30と 27日（火）
の“ぱる”はお休みです。

2026年1月

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。みんなで美味しいいただきましょう。

今月の注目

1/16（金）13:30～15:30
壁新聞を作つてみる

みんなで壁新聞を作りましょう！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。どんな人と出会えるのか、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いたします。