

1	日		17	火	10:00～11:00 ヨガをやってみる 13:30～15:30 価値観ゲームをやってみる
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 ヨガをやってみる	19	木	13:30～15:30 ハンドメイドをやってみる
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ってみる
5	木	13:30～15:30 ハンドメイドをやってみる	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 ハンドメイドをやってみる
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 ラテアートをやってみる！
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