

寒中見舞い申し上げます



February  
2026

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

※ご利用可能日：赤丸



相談員より  
お知らせ



「無料1日体験」ご好評いただいております。ご利用希望の方がいらっしゃいましたら、相談員までお気軽にご相談下さい。お待ちしております。



栄養科だより「2月14日はバレンタインデー」



日本のバレンタインの起源は、洋菓子メーカーの「モロゾフ」がバレンタインにチョコレートを贈る広告を出したことで火が付いたと言われています。(諸説あり)

チョコレートに含まれる栄養素

カカオポリフェノール  
免疫力の低下を防止したり、  
ストレスを軽減したりする  
効果があります。

テオブロミン  
自律神経を調整する作用が  
あるため緊張を和らげ、  
リラックスする効果があります

1日の目安は 200kcal

板チョコ（ミルクチョコレート）であれば、半分程度が目安になります。  
ダークチョコレートなどカカオが多く含まれているものがおすすめです。  
ですが砂糖も多く含まれている為、食べすぎには注意しましょう！

# プログラム予定表

2026年2月

Schedule



日	月	火	水	木	金	土
1 休み	2 鬼退治 ゲーム	3 鬼退治 ゲーム	4 鬼退治 ゲーム	5 輪投げ大会 & 20周年 スイーツ バイキング	6 カラオケ	7 カラオケ
8 休み	9 曜日対抗 選手権	10 曜日対抗 選手権	11 曜日対抗 選手権	12 曜日対抗 選手権	13 曜日対抗 選手権	14 曜日対抗 選手権
15 休み	16 お誕生日会	17 輪投げ	18 輪投げ	19 輪投げ	20 輪投げ	21 輪投げ
22 休み	23 スカットボール 生活レク (調理)	24 スカット ボール	25 スカット ボール	26 手工芸	27 手工芸 生活レク (調理)	28 手工芸

\* 当日のプログラムは変更される場合があります。ご了承ください。

## Instagramのご紹介

大人の教科書  
創作活動  
歌の時間・カラオケは  
毎日行っています。

おさなぎ  
インスタ



デイサービスの日常など  
どんどん投稿していきます！  
ぜひチェックしてみてください♪

