

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|----|---|--------------------------------|---|-------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | |
| 朝活 |  | | <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">元日</p> | | | |
| AM | | | | | | |
| PM | | | | | | |
| | 6 | 7 (人日の節句～七草粥～) | 8 | 9 | 10 (十日えびす) | |
| 朝活 | | 朝の会 / 知的活動 | 朝の会 / 知的活動 | | 朝の会 / 知的活動 | |
| AM | | ダンスセラピー (石川先生) | スポーツ (小山先生) | 音楽 (折山先生/宮武先生) | 芸術 (阿部先生/中村先生) | スポーツ (THF:大月先生) *タオル持参 |
| PM | | 脳トレ…新年からする?それとも何か 美味しいもの作る? | 音楽 (磯上先生/小山先生) | スポーツ (小山先生) | スポーツ (THF:大月先生) *タオル持参 | もの作り大学 (羽田先生) *エプロン持参 |
| | 13 | 14 | 15 (小正月～とんど焼き～) | 16 | 17 | |
| 朝活 | 成人の日 | 朝の会 / 知的活動 | 朝の会 / 知的活動 | | 朝の会 / 知的活動 | |
| AM | | ハーブ&アロマ (石崎先生) | クラブ活動 2ndシーズン #9 | | 選択プログラム (ダンス/石川先生 or 太極拳/恩田先生) | |
| PM | | シナプソロジー (早川先生) | 本山式筋トレ | | 歌声劇場 (シアター) 牧野先生/小山先生/磯上先生 | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 朝活 | 大寒 | 朝の会 / 知的活動 | 朝の会 / 知的活動 | | 朝の会 / 知的活動 | |
| AM | | チャイニーズ イクササイズ / 太極拳 (恩田先生) | 音楽 (磯上先生/小山先生) | スポーツ (小山先生) | スポーツ (小山先生) | 芸術 (阿部先生/中村先生) |
| PM | | 音楽 (磯上先生/小山先生) | スポーツ (小山先生) | 音楽 (折山先生/宮武先生) | もの作り大学 (羽田先生) *エプロン持参 | スポーツ (小山先生) |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 (札幌雪祭り～2/11) | |
| 朝活 | | 朝の会 / 知的活動 | 朝の会 / 知的活動 | | 朝の会 / 知的活動 | |
| AM | | 芸術 (及部先生) | ものづくり大学 (羽田先生) | | 選択プログラム (ダンス/石川先生 or 太極拳/恩田先生) | |
| PM | | みんなの音楽 | 本山式筋トレ | | シナプソロジー (早川先生) | |