



ひかりだより

2026年2月号

熱海ひかり

熱海市清水町18-3 (株) 岡田工事部ビル

TEL:0557-81-5630 FAX:0557-81-5633

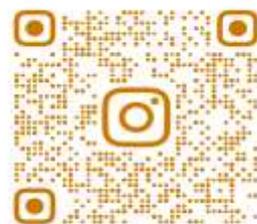
✉ atami_hikari@fukushimoegi.com

📷 <http://instagram.com/atamihikari>

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
へきめん週間	どだい つく 土台を作ろう	まめ かい 豆まき会	ひなさま つく お雛様を作ろう	だいらさま つく お内裏様を作ろう	仕上げをしよう	ピザトーストを作ろう
	9	10	11	12	13	14
バレンタイン週間	カードの色ともようをきめよう	ひも とお 紐を通して～	ひかり休み	ひも とお かんせい 紐を通して完成	か メッセージを書こう	づく たいいくかん チョコ作り&体育館
	16	17	18	19	20	21
うんどう週間	からだ 体のストレッチ	たいかん 体幹トレーニング	あし 足のストレッチ	たいかん 体幹トレーニング	うで 腕のストレッチ	ボーリング
	23	24	25	26	27	28
かいもの週間	ひかり休み	かね お金のマッチング	かいもの れんしゅう 買い物練習	すきなおかし ランキング	ねだん 値段よそう	だがしや 駄菓子屋さんへgo



1年でもっとも寒い季節になりましたね。
寒さで体が硬くなってしまいがちですが、寒さに負けず体を動かして、怪我をしにくい体を目指しましょう。
天候や感染症の状況によりプログラムを変更する場合は、適宜お伝えいたします。



@ATAMIHIKARI

※感染症の状況・気象状況などにより、活動を変更する場合は、都度ご連絡させていただきます。