

3月カレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 重鎮運動 高得点を狙え 【上肢の運動】 マッサージ	3 ボール体操 輪ボーリング 【上肢の運動】 マッサージ	4 セラバンド体操 お雛様 ブーメラン 【上肢の運動】 マッサージ	5 ボール体操 うちわで ボール 【上肢の運動】 マッサージ	6 重鎮運動 春さがし 【上肢の運動】	7 お手玉 お雛様 ブーメラン 【上肢の運動】 マッサージ
8	9 お手玉 お手玉飛ばし 【上肢の運動】	10 棒体操 バレーボール 【上肢の運動】 マッサージ	11 セラバンド体操 足を使って お手玉飛ばし 【下肢の運動】 マッサージ	12 重鎮運動 お手玉飛ばし 【上肢の運動】 マッサージ	13 セラバンド体操 輪ボーリング 【上肢の運動】 マッサージ	14 レレパラダイス マッサージ
15	16 棒体操 春さがし 【上肢の運動】 マッサージ	17 お手玉 色分けゲーム 【上肢の運動】 マッサージ	18 重鎮運動 お雛様 ブーメラン 【下肢の運動】 マッサージ	19 セラバンド体操 春の工作 【頭・手先の運動】 マッサージ	20 ボール体操 お手玉飛ばし 【上肢の運動】	21 重鎮運動 足を使って お手玉飛ばし 【下肢の運動】
22	23 重鎮運動 バレーボール 【上肢の運動】 マッサージ	24 セラバンド体操 うちわで ボール 【上肢の運動】 マッサージ	25 ボール体操 ハーモニカ コンサート	26 セラバンド体操 輪ボーリング 【上肢の運動】 マッサージ	27 重鎮運動 足を使って お手玉飛ばし 【上肢の運動】 マッサージ	28 セラバンド体操 春さがし 【上肢の運動】 マッサージ
29	30 セラバンド体操 お手玉飛ばし 【下肢の運動】 マッサージ	31 重鎮運動 お手玉飛ばし 【上肢の運動】 マッサージ				

◀ 3月の催し・レクリエーション ▶

※レクリエーションを予定しておりますが、その日の都合で、変更になる場合がありますのでご了承ください。

※3月14日（土）「レレパラダイス」の皆さんが、ステキなフラダンスを披露して下さいます。

※3月25日（水）「ハーモニカコンサート」懐かしい音色をお楽しみください。

♥ ぜひ、追加でのご利用お待ちしております ♥



お誕生日おめでとうございます

- 様
体操やリハビリ、頑張られていますね！
楽しいお話も色々して下さいます。これからも、たくさんお話してたくさん笑って、楽しい日々を一緒に過ごしましょう！
- 様
オセロに将棋に、先々見通す力が流石ですね！
運動や脳トレにも意欲的に取り組まれています。これからも元気に楽しく過ごして下さいね。
- 様
しっかりお元気になりました。おしゃべりや運動やカラオケやこれから暖かくなりますから、お散歩も気持ちいいですね。
いつも優しい笑顔を見せて下さいますね、これからもずっとお元気で楽しい時間を過ごしましょう！
- 様
カラオケでしっかり唄って、たくさんお話して、いっぱい笑って下さい！
●さんの笑顔にいつも元気を頂いています。
- 様
しっかり前を見て、姿勢を正して、頑張ってリハビリされますね。
リハビリしながらお話しして下さいるのが、とても楽しみです！
たま～に見せて下さる●さんの笑顔、これからたくさん見せて下さいね！
- 様
いつも周りを明るくして下さいます笑顔が大好きです！
これからも、変わらず 笑って、楽しく過ごしましょう。

今年も一年皆様が笑顔で幸せに過ごせますように♥

おしらせ

3月は寒暖差や花粉、生活環境の変化で体調を崩しやすい時期なので、服装の調整をしたり、しっかりご飯を食べて、しっかり睡眠をとって元気に過ごして下さいね。
3月末から4月にかけて、桜の時期には「野外機能訓練」も始まります。
楽しく歩いて体を動かす為に体調を整えましょう。



2月の皆さんの笑顔フォト

2月の壁飾りは「てぶくろ」です。世界の名作シリーズですが、ご存じですか・・・。
可愛らしい手袋の中に沢山の動物たちが所狭しと同居しています。

2月のボランティアの方々です。
とても楽しいお話や演劇、演奏など
皆さんもとても楽しまれました。



射的ゲーム!! 皆さん盛り上がってま〜す。
狙いを定めて・・・発射!



カラオケ!
皆さん一緒に
口ずさまれています。

今月も皆さんの笑顔が
沢山みれました。写真を撮ると
おすまし顔になっちゃいますね

