

日	月	火	水	木	金	土
			1 棒体操 ビューティクラブ 歩行訓練	2 DVD体操 トレパチ 歩行訓練	3 タオル体操 脳トレーニング 誕生日会	4 セラバンド体操 テーブルゲーム 歩行訓練
5 本日休業 	6 タオル体操 カレンダー作り まんだら塗り絵	7 DVD体操 カレンダー作り おやつ作り	8 タオル体操 カレンダー作り テーブルゲーム	9 棒体操 カレンダー作り トレパチ	10 セラバンド体操 カレンダー作り 絵手紙教室	11 DVD体操 カレンダー作り ビューティクラブ
12 本日休業 	13 棒体操 脳トレーニング 生け花教室	14 セラバンド体操 テーブルゲーム 押し花教室	15 DVD体操 脳トレーニング ビューティクラブ	16 タオル体操 回想法 ハンドマッサージ	17 棒体操 茶話会 個人作品	18 タオル体操 カラオケ まんだら塗り絵
19 本日休業 	20 DVD体操 回想法 個人作品	21 料理クラブ 脳トレーニング 個人作品	22 タオル体操 書写 個人作品	23 セラバンド体操 個人作品 おやつ作り	24 DVD体操 テーブルゲーム 共同・個人作品	25 棒体操 書写 共同・個人作品
26 本日休業 	27 タオル体操 テーブルゲーム おやつ作り	28 棒体操 脳トレーニング 共同作品	29 セラバンド体操 トレパチ 共同作品	30 DVD体操 脳トレーニング 共同作品	<p>先月の共同作品♪</p>	

● 健康豆知識 ●

春バテに効く「アサリ」を食べましょう!

アサリには、自律神経が乱れがちな春の体調を助けてくれる栄養素がいっぱいです。栄養を逃さず丸ごと取るには、汁ごと飲むみそ汁やスープがお勧めです。旬の食材から自然のパワーをもらい、美味しく、健康を保ちましょう!

- ◆ 疲労回復効果(鉄分+ビタミンB2)
 - ◆ 肝臓ケア(タウリン)
 - ◆ 免疫力アップ(亜鉛)
- 春バテとは?
春先に感じる疲労感や倦怠感を総称して「春バテ」と呼ばれます。

どこまで知っている?桜の雑学クイズ

- Q1.日本で有名なソメイヨシノは1本の原木から挿し木などをして増やした。
- Q2.花見の文化を広げたのは豊臣秀吉である。
- Q3.日本で1番古い桜は約1500年前のものである。
- Q1. ○【ソメイヨシノは一本の原木から数を増やしているため、同じ条件で一斉に花が咲きます】
- Q2. ○【豊臣秀吉は1598年の春、約1300人を招待した盛大な花見を行い、現在の花見の原型となった】
- Q3. ×【2000年前。日本三大桜の一つである山高神代桜で、1922年に国の天然記念物に指定されました】

先月の様子

おこしもの作り!

こうやって型に入れて...

完成!

嬉しい~出来上がりが楽しみねえ♪

レクリエーション

崩さないように...

3色の棒で支えられた柱を崩さないようにしながら、サイコロで示された色の棒を一本ずつ抜いていくゲームです☆

面白いね~! 勝つぞ~!

【トントン紙相撲】

よく狙って...

おーっ

当たった~♪

【スティッキー】

【パターゴルフ】