



日	月	火	水	木	金	土
	1 セラバンド体操 脳トレ 個人作品	2 棒体操 回想法 個人作品	3 タオル体操 おこしもの作り 誕生日会	4 DVD体操 まんだら塗り絵 個人作品	5 セラバンド体操 トレパチ 個人作品	6 棒体操 誕生日会 個人作品
7	8	9	10	11	12	13
営業日	タオル体操 おやつ作り 個人カレンダー	DVD体操 回想法 個人カレンダー	セラバンド体操 書写 個人カレンダー	棒体操 トレパチ 誕生日会	タオル体操 ビューティクラブ 個人カレンダー	DVD体操 書道 個人カレンダー
14	15	16	17	18	19	20 春分の日
営業日	セラバンド体操 DVD鑑賞 誕生日会	棒体操 回想法 ビューティクラブ	タオル体操 テーブルゲーム 歩行訓練	DVD体操 テーブルゲーム 歩行訓練	セラバンド体操 生け花 トレパチ	棒体操 脳トレ おやつ作り
21	22	23	24	25	26	27
営業日	タオル体操 まんだら塗り絵 歩行訓練	DVD体操 回想法 誕生日会	セラバンド体操 DVD鑑賞 脳トレ	棒体操 お茶会 トレパチ	料理クラブ タオル体操 書写	DVD体操 まんだら塗り絵 ちぎり絵
28	29	30	31			
営業日	セラバンド体操 脳トレ 園芸	棒体操 回想法 まんだら塗り絵	タオル体操 DVD鑑賞 塗り絵			

先月の様子 節分会

鬼は外!
福は内!

南南東を向いて
願い事しましょう♡

福は内

恵方巻
美味しいわ♪



テーブルゲーム

これは、頭を使うわ!



3月下旬になると、気温が高くなり、体を動かしやすくなります。お花見などに備えて、しっかりと体を動かしましょう。特に、足先を動かすと転倒予防につながりますよ!

しっかりと足を動かしましょう!

- ① 足の指でグーをつくる
- ② 足の指をひらく
- ③ 足を上下につま先立ち
- ④ つま先を引き上げる
- ⑤ ひざを両手で抱え足の力を抜いて足首を回す
- ⑥ ふくらはぎを軽くもむ

