



日	月	火	水	木	金	土
<p>まだまだ寒い日が続きますので、冷え対策は重要です 足元の冷えは全身の冷えにつながり、体調を崩しやすくなります</p> <p>①保温靴下を履く ②足湯をする ③レッグウォーマーを履く ④足のストレッチをする ⑤体を温める飲み物を飲む などの足の冷え対策をしてみてくださいね！</p>				1	2	3
				はつらつ体操 脳トレ 塗り絵	生活リハ体操 DVD鑑賞 ビューティークラブ	いきいき健康体操 節分会 誕生日会
4	5	6	7	8	9	10
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 脳トレ 個人作品	棒体操 テーブルゲーム 個人作品	タオル体操 書写 個人作品	生活リハ体操 料理クラブ 個人作品	いきいき健康体操 回想法 個人作品	ごぼう先生体操 カラオケ 個人作品
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
お楽しみ♪	はつらつ体操 レクリエーション 個人カレンダー	タオル体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	棒体操 おやつ作り 個人カレンダー	いきいき健康体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	ごぼう先生体操 カラオケ 個人カレンダー	生活リハ体操 脳トレ 個人カレンダー
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
お楽しみ♪	いきいき健康体操 お茶会 貼り絵	ごぼう先生体操 貼り絵 誕生会	生活リハ体操 歩行訓練 脳トレ	棒体操 歩行訓練 まんだら塗り絵	タオル体操 生け花 共同作品	はつらつ体操 貼り絵 共同作品
25	26	27	28	29	<p>今月は<b>節分会</b>があります 2024年の恵方の方向は <b>「東北東」</b>です 節分に恵方巻を食べると、その年の邪気を 払い福を呼び寄せると言われています</p>	
お楽しみ♪	生活リハ体操 おやつ作り 共同作品	いきいき健康体操 回想法 共同作品	ごぼう先生体操 ビューティークラブ 共同作品	タオル体操 DVD鑑賞 共同作品		



## 先月のご様子



**初詣** **賽銭** **新年会** **迎春** **七草粥作り**

お参りのやり方  
教えて～

初詣に行きました！

家内安全！

お正月の作品作り

3月のイベントは  
ひな祭りを予定して  
います  
お楽しみに！

材料を混ぜるのも  
真剣です  
たのもし～！

生け花や、おやつ作りにも  
取り組まれました♡

芹、なずな、すずしろ  
あとなんだったかな～

七草粥作り

