

3月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3 ひなまつり	4	
			9:30~体操 トランプ&百人一首 15:00~ 健美操	9:30~体操 14:00 3階 ひな祭りクッキング	9:30~10:45~ 杉山先生のストレッチ 14:00~ ポールウォーキング PM往診	9:30~10:30~ 太極拳 14:00 ~ 中川先生の ギターコンサート	
5	6	7	8	9	10	11	
9:30~体操 ストレッチゲーム 14:00~ 大人のぬりえ	9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 鍵盤ハーモニカ	9:30~体操 10:00~ 3階にて 書道の会 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	9:30~体操 10:30~フルーツコンサート 14:00~ ポールウォーキング PM往診深井Dr	9:30~体操 10:00クラフト 13:30~ みんなでフラダンス 16:30~ ミュージックシャワー	9:30~10:30~ 健美操 13:30~ 音楽セラピー 15:00~ 梓先生のシニアヨガ PM往診高桑Dr	9:30~体操 14:00~ ディチャーム主催 サロンでお買い物	
12	13	14	15	16	17	18	
9:30~体操 ストレッチゲーム 14:00 宮原先生のピアノに 合わせてうたいましょう	9:30~10:30~ 健美操 14:00~ ちほ先生と皆で歌おう	9:30~10:30~ 太極拳 13:30~ リハビリ体操 14:00~3階 フラワーアレンジメント	9:30~ 健美操 14:00~ 三味線コンサート	9:30~体操 トランプ&百人一首 13:30~ 3階 陶芸 15:00~ 梓先生のシニアヨガ PM往診	9:30~10:45~ 杉山先生のストレッチ 13:30 3階 陶芸 16:30~ ミュージックシャワー PM往診	9:30~体操 14:00 大正琴コンサート	
19	20	21	22	23	24	25	
9:30~体操 10:00~ 楽歌生コンサート 14:00~ 大人のぬりえ	9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 鍵盤ハーモニカ	9:30~体操 10:00~ 3階にて 書道の会 13:30~ リハビリ体操 16:30~ ミュージックシャワー	9:30~体操 10:00~クラフト PM往診深井Dr 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	9:30~10:30~ 太極拳 13:30~ 3階 陶芸	9:30~10:30~ 健美操 13:30~3階 陶芸 15:00~ 梓先生のシニアヨガ PM往診高桑Dr	9:30~体操 13:30~ お気楽気功体操	
26	27	28	29	30	31		
9:30~体操 ストレッチゲーム 14:00~ 映画上映会	9:30~10:30~ 健美操 13:30~ ちほ先生と皆で歌おう	9:30~ みんなでフラダンス 14:00 3階 フラワーアレンジメント	9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 体操 16:30~ ミュージックシャワー	9:30~体操 ストレッチゲーム 13:30~ 大人のぬりえ PM往診	9:30~体操 トランプ&百人一首 13:30~ 梓先生のシニアヨガ PM往診		
				16日(木)パン屋さんの日です。 10:30~11:30		3月27日(月) 消防訓練	