

# 4月レクリエーション表

2024. 3. 27

| 日  | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  |
|--|---|--|---|---|--|--|
|  | 1   | 2  | 3   | 4   | 5  | 6  |
|                 | 9:45~<br>太極拳<br><br>13:30~<br>体操                                 | 10:00~ 4階<br>書道の会<br><br>13:30~<br>ちほ先生のみんなで歌おう | 9:30~<br>リラックス肩甲骨ヨガ<br>13:30~14:30<br>フリースペース<br>(サロン開放)  | 10:00~<br>音楽セラピー<br><br>13:30~<br>シニアヨガ        | 9:45~<br>中川先生の<br>ギターコンサート<br><br>13:30~<br>ミュージックショー | 13:30~15:00<br>フリースペース<br>(サロン開放)<br>                               |
| 7  | 8   | 9  | 10  | 11  | 12   | 13   |
| 13:30~ 2階ラウンジ<br>ぬいえドリル  | 9:30~<br>健美操<br>13:30~<br>百人一首<br>                               | 9:45~<br>太極拳<br><br>14:00~ 5階<br>フラワーアレンジメント    | 9:45~11:00<br>フリースペース<br>(サロン開放)<br>13:30~<br>シニアヨガ<br>                              | 9:45~<br>みんなで歌おう会<br><br>13:30~<br>風船バレー       | 9:45~<br>体操<br>13:30~<br>陶芸 5階<br>                    | 13:30~15:00<br>フリースペース<br>(サロン開放)<br>                               |
| 14   | 15  | 16   | 17  | 18  | 19   | 20   |
| 9:30~<br>映画<br> | 9:45~<br>中川先生の<br>ギターコンサート<br>13:30~<br>庭園カフェ<br>(雨天時は5階カフェ)<br> | 10:00~ 4階<br>書道の会<br>13:30~<br>ちほ先生のみんなで<br>歌おう  | 9:30~<br>健美操<br>13:30~14:30<br>フリースペース<br>(サロン開放)   | 10:45~ サロン<br>エッセンパン屋さん<br><br>13:30~<br>シニアヨガ | 10:00~<br>ミュージックショー<br>13:30~<br>陶芸 5階<br>            | 13:30~15:00<br>フリースペース<br>(サロン開放)<br>                               |
| 21   | 22  | 23   | 24  | 25  | 26   | 27   |
| 13:30~ 2階ラウンジ<br>ぬいえドリル  | 9:30~<br>健美操<br><br>13:30~<br>楽器オルゴール演奏                          | 9:45~<br>体操<br><br>14:00~ 5階<br>フラワーアレンジメント     | 13:30~<br>シニアヨガ<br>  | 9:45~<br>太極拳<br>13:30~<br>メモパッド作り(工作)   | 9:45~<br>フラダンス<br><br>13:30~<br>鳴海先生の音読口座             | 13:30~15:00<br>フリースペース<br>(サロン開放)<br>                               |
| 28   | 29  | 30   | ・4月15日(月) 13時30分~ 庭園カフェ<br>5階の庭園でお散歩したりコーヒーや紅茶を飲みながらお話したり歌ったり♪<br>皆さまで楽しい時間を過ごしましょう☆<br>・4月22日(月) 13時30分~ 楽器オルゴール演奏<br>加藤さんによる木製オルゴールの演奏会が夢別邸で初めて開催されます。<br>ぜひお楽しみください♪ |   |  | 突然変更になる場合も<br>ございますので、当日<br>ラウンジやサロンの<br>ホワイトボードを<br>ご確認ください。<br> |

## 脳トレ問題です。何と読むでしょう？

- ①陸蓮根 ヒント…ネバネバしている野菜
- ②竜鬚菜 ヒント…つくしに似ている野菜
- ③花椰菜 ヒント…アブラナ科の真っ白な野菜

- ④芽花野菜 ヒント…緑色のモコモコした野菜
- ⑤甘蔗 ヒント…主に沖縄でつくられている



答え①オクラ②アスパラガス③カリフラワー④ブロッコリー⑤サトウキビ