



3月 プログラム予定表



	月	火	水	木	金	土
午前	 <p>3月はあたたかい日も多くなってきて、季節の変わり目です。 しかし、まだまだ寒暖差もありますので、着脱しやすい衣服で過ごすとうよいですね。 体調を崩しやすい時期でもあります。くれぐれもお身体ご自愛ください。</p>					1 D 体操/レク 外 散歩[図書館]
	 <p>プログラムは変更になることがあります。当日の朝の会で内容をご確認ください。</p>					D 土曜レク
午前	3 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 体操/レク	4 D つつじGr 体操/レク K さつきGr モルック	5 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(クラシック)	6 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ポッチャ	7 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ゲートボール	8 D 体操/レク * * * * *
	D1 カードゲーム D2 タオルフィットネス K1 ボッチャ K2 ラダーボール	D1 書道 D2 太極拳 K1 ゲートボール K2 輪投げ	D1 クロスワード D2 パターゴルフ K1 エアロビ アートパズル塗り絵	D1 大人の塗り絵 D2 カーヴィー体操 K1 ボッチャ K2 楽器練習	D1 創作活動 D2 日本史 K1 DVD体操 K2 ダーツ	D 音楽鑑賞
午前	10 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(邦楽)	11 D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr ラダーボール	12 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ゲートボーリング	13 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 創作活動	14 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ポッチャ	15 D 体操/レク 外 散歩「図書館」
	D1 書道 D2 輪投げ K1 ヨガ K2 プレスST 外 散歩(公園)	D1 手芸 D2 カラダほぐし K1 モルック K2 楽器練習	D1 頭の体操 D2 DVD体操 K1 ボッチャ K3 アートパズル塗り絵 散歩(図書館)	D1 卓上ゲーム D2 太極拳 K1 ミニ琴 K2 パターゴルフ K3 プラ板アート	D1 大人の塗り絵 D2 ダンベル体操 K1 ウクレレ K2 ラダーボール	D1 寺子屋 D2 カードゲーム
午前	17 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ラダーボール	18 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(クラシック) 外 散歩	19 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ポッチャ	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">春分の日</p>		22 D 大掃除/レク * * * * *
	D1 マンダラ塗り絵 D2 生活アドバイス K1 カーヴィー体操 K2 卓球レク	D1 書道 D2 DVD体操 K1 ボウリング K2 SST	D1 クロスワード D2 タオルフィットネス K1 モルック K3 大人の塗り絵			D1 大人の塗り絵 D2 カードゲーム K1 ヨガ K2 ダーツ
午前	24 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ゲートボール	25 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 合唱	26 D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr モルック	27 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 花見散歩	28 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ラダーボール	29 D 体操/レク * * * * *
	D1 書道 D2 マンダラ塗り絵 K1 太極拳 K2 ラダーボール	D1 手芸 D2 DVD体操 K1 ゲートボール K2 SST 外 DC買い物	D1 頭の体操 D2 ダンベル体操 K1 ボッチャ K3 アートパズル塗り絵	D1 卓上ゲーム D2 カラダほぐし K1 モルック K2 楽器練習	D1 創作活動 D2 日本史 K1 DVD体操 K2 輪投げ	D 土曜日のカラオケ
午前	31 D つつじGr 体操/レク K さつきGr カラオケコーラス					* 部屋の名称 *
	D1 カードゲーム D2 生活アドバイス K1 ダンベル体操 K2 卓球レク					D1 デイルーム1 D2 デイルーム2 K1 活動室1 K2 活動室2 K3 活動室3