

庄の里デイサービスセンター

3月

3月の予定



～午後の活動～

みなさんイキイキと活動されています!



日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
						音楽レク カラオケ
2	3	4	5	6	7	8
	ひな祭り カラオケ大会	健康体操教室 カラオケ	書道 ゲームレク	クラフト教室 ゲームレク	エアロビ カラオケ	足湯 ゲームレク
9	10	11	12	13	14	15
	クラフト教室 ゲームレク	ネイルアート ゲームレク	ネイルアート ゲームレク	お茶会 ゲームレク カラオケ	オセロ大会 ゲームレク	ボランティア 「エール会」
16	17	18	19	20	21	22
	ボランティア 「ヨガ」	足湯 ゲームレク	音楽レク カラオケ	絵手紙 ゲームレク	誕生日会	生け花 ゲームレク
23	24	25	26	27	28	29
	お茶会 おやつ作り ゲームレク	絵手紙 ゲームレク	寄せ植え ゲームレク	生け花 ゲームレク	生け花 ゲームレク	書道 ゲームレク

効率の良い冷え対策は「首・手首・足首」の三首を温める事です。
皮膚が薄く太い血管の通っている場所を温める事で、熱を身体全体に行き渡らせる事ができ、全身がポカポカとしてきますよ。また、身体を温める事で、むくみや肩こりの改善、免疫力の向上、疲労回復と嬉しい効果もたくさんあります☆
衣類で賢く体温管理をして、寒い冬を元気に乗り越えましょう!!

当日行事予定を変更する場合がございますので、ご了承下さい。

3月誕生日者

- | | |
|-------------|-------------|
| 1日 熊代 ハル工 様 | 15日 仙田 香苗 様 |
| 2日 宇野 貞子 様 | 宗田 雪江 様 |
| 5日 鎌田 とよ子 様 | 山中 隆徳 様 |
| 7日 上岡 幸子 様 | 20日 小林 暁 様 |
| | 22日 福本 京子 様 |