

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
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

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 |