

2017

3月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
			1 ストレッチ体操	2 園芸	3 あすなろ会/個別相談	4 雑学
			パソコン (アルバム作り カード作り)	ウォーキング (マックスバリュ)/書道	ゲーム	音楽鑑賞
5	6 創作活動	7 スイーツの会	8 ストレッチ体操	9 園芸	10 あすなろ会/個別相談	11
	カラオケ	ウェルネス体操	スポーツ(南区SC) /手芸	卓球/ボードゲーム	ゲーム(Wii)	
12	13 創作活動	14 バイタルチェック	15 お楽しみ会	16 園芸	17 あすなろ会/個別相談	18 お茶会
	カラオケ	買出し/デザート作り		南区図書館/音楽鑑賞	ゲーム	バランスゲーム
19	20 春分の日	21 ウェルネス体操	22 ストレッチ体操	23 園芸	24 あすなろ会/個別相談	25
		SST	パソコン講座/卓球	シンプルエクササイズ	ゲーム (ペットボトルボウリング)	
26	27 創作活動	28 バイタルチェック	29 ストレッチ体操	30 園芸	31 あすなろ会/個別相談	
	カラオケ	脳トレ/手芸	風船バレー	お花見散歩 / 読書	連想ゲーム	

〈お知らせ〉

☆スイーツの会は『紅茶マフィン』を作ります。

☆お楽しみ会のメニューは『洋食屋さんのオムライス』『ゼリー』です。