

令和8年3月(弥生)



月間予定表



土支田デイサービスセンター

《午前》 ラジオ体操・呼吸法・笑いヨガ・今月の歌・お口の体操

《午後》 今月の体操・リフレッシュ体操

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	今月のイベント			~3月の誕生花~ ラナンキュラス (晴れやかな魅力・光輝を放つ) ピンクのガーベラ (希望・感謝) ~3月の誕生石~ アクアマリン (勇敢・聡明・調和)			
午前 (効果・効能)	振替利用、臨時利用お待ちしております♪						
午後 (効果・効能)	3日(火) ひな祭りちらし寿司 10日(火) 民謡(愛和会) 19日(木) ベンチャーズ 3月下旬お花見予定						
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
午前 (効果・効能)	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	脳トレ・体操 全脳的活動	絵合わせゲーム 目と手の協調運動	言葉組み立て・体操 全脳的活動	
午後 (効果・効能)	ひなまつりゲーム 上肢運動と体幹強化運動	ひなまつりゲーム 上肢運動と体幹強化運動	ひなまつりゲーム 上肢運動と体幹強化運動	トランプポウリング 目と手の協調運動	足でゆらゆらスマートボール 座位バランス・下肢筋力向上	足でゆらゆらスマートボール 座位バランス・下肢筋力向上	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
午前 (効果・効能)	ビンゴ・体操 全脳的活動	言葉組み立て・体操 全脳的活動	絵合わせゲーム 目と手の協調運動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	
午後 (効果・効能)	トランプポウリング 目と手の協調運動	民謡の会	選択活動 個々に自己表現	書道 左右脳・小脳の活性化	書道 左右脳・小脳の活性化	書道 左右脳・小脳の活性化	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
午前 (効果・効能)	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	脳トレ・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	絵合わせゲーム 目と手の協調運動	
午後 (効果・効能)	青木さんと ギターで歌おう	足でゆらゆらスマートボール 座位バランス・下肢筋力向上	ちぎり絵 脳の活性化・集中力向上	ベンチャーズ ギター演奏会	絵手紙 脳の活性化・集中力向上	トランプポウリング 目と手の協調運動	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
午前 (効果・効能)	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	言葉組み立て・体操 全脳的活動	ビンゴ・体操 全脳的活動	清少納言パズル 全脳的活動	
午後 (効果・効能)	華道・選択活動 個々に自己表現	麻雀・華道・選択活動 個々に自己表現	華道・選択活動 個々に自己表現	カレンダー作成・選択活動 個々に自己表現	カレンダー作成・選択活動 個々に自己表現	カレンダー作成・選択活動 個々に自己表現	
	30日	31日	・プログラムは予告なく変更する場合があります。ご了承下さい ・3月生まれの方のお誕生会が10日(火)11日(水)12日(木)にあります ・13日(金)は理美容があります。お申込みお待ちしております ・チューリップカードは10枚集めたら皆勤賞のスタンプ1つ贈呈となります				
午前 (効果・効能)	音楽組み立て・体操 全脳的活動	清少納言パズル 全脳的活動					
午後 (効果・効能)	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現					