

令和2年 3月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
						
	タオル体操	脳トレ PM: 雛祭り	はつらつ体操	カラオケ大会	カラオケ大会	タオル体操
	全身の運動 運動神経活性化	伝統行事を通じて 季節を味わう	上半身の運動 運動神経活性化	歌って元気! 心肺機能活性	歌って元気! 心肺機能活性	上半身の運動 運動神経活性化
	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操
8	9	10	11	12	13	14
						
	リハビリ体操	脳トレ	カラオケ大会	タオル体操	はつらつ体操	カラオケ大会
	上半身の運動 運動神経活性化	脳の活性化 集中力を高める	歌って元気! 心肺機能活性	上半身の運動 運動神経活性化	上半身の運動 運動神経活性化	歌って元気! 心肺機能活性
	入浴 趣味活動 ボール体操	入浴 趣味活動 ボール体操	入浴 趣味活動 ボール体操	入浴 趣味活動 ボール体操	入浴 趣味活動 ボール体操	入浴 趣味活動 ボール体操
15	16	17	18	19	20	21
						
	脳トレ	リハビリ体操	脳トレ	タオル体操	はつらつ体操	はつらつ体操
	脳の活性化 集中力を高める	上半身の運動 運動神経活性化	脳の活性化 集中力を高める	上半身の運動 運動神経活性化	上半身の運動 運動神経活性化	上半身の運動 運動神経活性化
	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操
22	23	24	25	26	27	28
						
	リハビリ体操	カラオケ大会	タオル体操	脳トレ	脳トレ	カラオケ大会
	上半身の運動 運動神経活性化	歌って元気! 心肺機能活性	上半身の運動 運動神経活性化	脳の活性化 集中力を高める	脳の活性化 集中力を高める	歌って元気! 心肺機能活性
	入浴 趣味活動 棒体操	入浴 趣味活動 棒体操	入浴 趣味活動 棒体操	入浴 趣味活動 棒体操	入浴 趣味活動 棒体操	入浴 趣味活動 棒体操
29	30	31				
						
	タオル体操	はつらつ体操				
	全身の運動 運動神経活性化	上半身の運動 運動神経活性化				
	入浴 趣味活動 貯筋体操	入浴 趣味活動 貯筋体操				
<p>第3週は `かわり湯` ☆3月はフラワー湯です!</p>						
<p> 第3週は `喫茶` ☆おやつの時間に、コーヒーか紅茶をどうぞ! </p>						