



すこやかさん 3月の予定



H29.3.1

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			コトバンクゲーム 音楽体操	調理レク チェアーヨガ	雛祭り 脳トレプリント	制作活動 お手玉運動
5	6	7	8	9	10	11
cafe	空き箱押し出し ゲーム シナプソロジー	ピンポンゲーム 制作活動	調理レク 卵早詰めゲーム	音楽療法 カードゲーム	手芸クラブ 鳴子体操	風船バレー 記憶カゲーム
12	13	14	15	16	17	18
	パタンク 制作活動	調理レク セラバンド体操	ポールジャンプ 脳トレプリント	制作活動 空き箱積みゲーム	まきまきゲーム バラバラ文字 ならびかえクイズ	調理レク うちわで洗濯 バサミ入れゲーム
19	20	21	22	23	24	25
	紙飛行機飛ばし 脳トレプリント	メロウズ 記憶カゲーム	制作活動 タオルピクス	スリッパ飛ばしゲーム イントロクイズ	調理レク 神経衰弱	買い物ゲーム シナプソロジー
26	27	28	29	30	31	
	調理レク 鳴子体操	箱倒しゲーム 新聞棒体操	空き缶バランスゲーム 手指のトレーニング	パターゴルフ 生活動作体操	ハーモッチさかい 制作活動	

カットサービス



13日(月)・14日(火)の2日間となっております。
予約制ですので、出来るだけ前日にご予約をお願いいたします。



ボランティアさん



9日(木) 音楽療法・10日(金) 手芸クラブ(伊藤さん)
21日(火) 思い出の歌(メロウズさん)・31日(金) ハーモニカ演奏(ハーモッチさかいさん)



3月のすこやかさん制作活動



皆さんで作る壁画「富士山と桜」
個人制作は「イースターエッグ」に挑戦



調理レクリエーション

2日(木) 鈴カステラ・8日(水) さつまいもあんのおはぎ・14日(火) さつまいものホットケーキ
18日(土) ミニミニどら焼き・24日(金) フルーツタルト・27日(月) フレンチトースト

運動をして爽やかな汗を!!



すこやかさんでは、充実した運動・機能訓練を目指し、様々なプログラムを用意しております。「4種のリハビリマシーン」をはじめ、「歩行運動」「笑いヨガ」「チェアーヨガ」「ストレッチ」「セラバンド」「フラダンス」などなど...



「桃の節句」3月3日は上巳(じょうし)といい、古来中国ではこの日に川で禊をし邪気を払う習慣がありました。その後日本に伝わり、人形を川に流し厄災を払う「流し雛」の風習となり、江戸時代には貴族階級の人形遊びから、庶民へと伝わり女の子のお祝いの儀式的雛祭りに発展しました。

