

日	月	火	水	木	金	土	
		1日	2日	3日	4日	5日	
		〇〇運びゲーム	風船バレー	三谷小学校との交流	イントロドン!	棒体操	10:30~11:30
		春の歌で☆イントロドン	歌の会 (浜田講師)	カラオケでイントロドン!	脳をフル回転 記憶力クイズ	脳トレ☆漢字クイズ!	14:00~15:00
		フロック崩しゲーム	ゲートボール	棒体操	射的・ダーツゲーム	フーフーパタパタ競争	16:30~17:10
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
☆☆☆☆☆☆	都道府県クイズ	歌詞あてクイズ	すごろく	言葉のゲーム	玉入れ	記憶力クイズ	10:30~11:30
職員によるお楽しみプログラム	寒さに負けない! 筋力アップ体操	ストレッチ体操!	春の歌 歌詞あてクイズ	音楽でゲンキ (中込講師)	竹ちゃんとおもう (竹森講師)	オカリナ演奏会 (キャンティース) 絵手紙 (大塚講師)	14:00~15:00
☆☆☆☆☆☆	フリスビーシューティング お茶の会 (山本講師)	ボウリング	投扇興ゲーム	カルタ	ふれあい体操	ゴルフゲーム	16:30~17:10
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
カレンダ-作り週間(13日~19日)							
☆☆☆☆☆☆	ふれあい体操	積み上げゲーム	イントロドン!	〇〇運びゲーム	棒体操	風船バレー	10:30~11:30
職員によるお楽しみプログラム	リードアンサンブル ひまわり (中台講師)	懐かし♪あの歌♪何の歌??	身体も暖まる歌って体操 13:45~書道 (川元講師)	太極拳 (伊藤講師)	民謡 (榎本講師)	懐かしあの歌カラオケで歌おう♪	14:00~15:00
☆☆☆☆☆☆	ペーパードライバー	フーフーパタパタ競争	射的・ダーツゲーム	カラオケ	フロック崩しゲーム	ゲートボール	16:30~17:10
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
☆☆☆☆☆☆	言葉のゲーム	どれみちゃんコンサート (松島講師)	歌の会 (鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	歌詞あてクイズ	都道府県クイズ	10:30~11:30
職員によるお楽しみプログラム	昭和の懐メロでGO!	朗読の会 (川合講師)	春に向けて筋力強化体操	カラオケ大会 絵手紙 (大塚講師)	百花繚乱展 (25日~31日) 歌う♪ホカホカ体操 こうぼこの会 (空代講師)		14:00~15:00
☆☆☆☆☆☆	棒体操	ふれあい体操	ボウリング	フリスビーシューティング	ゴルフゲーム	カルタ	16:30~17:10
27日	28日	29日	30日	31日			
☆☆☆☆☆☆	玉入れ	すごろく	記憶力クイズ	ふれあい体操			10:30~11:30
職員によるお楽しみプログラム	三味線で唄おう (田中講師) 書道 (高野講師)	歌に合わせて身体を動かそう	カラオケでイントロドン!	脳トレ☆漢字クイズ!			14:00~15:00
☆☆☆☆☆☆	カラオケ	歌詞あてクイズ	ペーパードライバー	投扇興ゲーム		16:30~17:10	

《選択プログラム》 ※プログラムによっては開始時間が異なります

日	月	火	水	木	金	土
ご希望に応じて行います	脳トレ麻雀	大正琴 (午前) ハーモニカ	コーラス麻雀	編物 (午前) ハーモニカ	ハーモニカ麻雀	棒体操 書道 (第1週・第3週)

＜＜今月のお知らせ＞＞

カレンダー作り週間 …… 今月は13日~19日です。今回のテーマは、「ニワトリと連翹 (れんぎょう)」です。春を感じる暖かなデザインとなっています。お楽しみに!!

百花繚乱展 開催 …… チーム百花展が主催する展示会の移動展がサンフレンス上井草にやってきます。90歳以上の方の書道、絵手紙、油絵等、50点以上の作品をサンフレンス上井草ロビーに展示します。(サンフレンス上井草では25日~31日に開催し、他の事業所でも移動展を行います。詳細はチラシを参照してください)

＜＜美容カットサービス＞＞ ※お電話にて予約承ります。(TEL:03-3394-9831)

日にち	カット担当	内容	料金
3月5日(土)	小林さん	カット・簡単なフロー	¥1,800
3月11日(金)	小林さん	カット・簡単なフロー	¥1,800
3月14日(月)	金子さん	カットのみ	¥1,500
3月28日(月)	金子さん	カットのみ	¥1,500

☆今月お誕生日の皆様へ☆
お誕生日おめでとうございます!
通所されたときにお祝いさせていただきます♪