

# 2019年 3月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後						コラージュ	カラオケ
	3	4	5	6	7	8	9
午前	散歩in はーぱりー	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	春のお茶会	大富豪大会 (筋トレなし) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	オセロ大会	水彩画	買い物ツアー	脳トレ	読書会	みんなで 歌おう♪	散歩
	10	11	12	13	14	15	16
午前	なごれッチ	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	ビギナーズ 料理教室	市営体育館ツアー (筋トレなし) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	輪投げ大会	バッティング ツアー	卓球大会	カフェツアー	俳句会	カラオケ	外出レクリエーション (健心まつり)
	17	18	19	20	21	22	23
午前	散歩	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	ドライブ	春分の日	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	カラオケ大会	ハンドメイド 教室	全体 ミーティング	カレンダー 作り		毛筆・硬筆	散歩
	24	25	26	27	28	29	30
午前	なごれッチ	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	新参者 ミーティング (筋トレなし)	ダンベル体操 (筋トレなし) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	3分クッキング	おやつ作り	カレンダー 作り	体力勝負大会	音楽研究会	UNO大会	楽器で歌おう
	31						
午前	筋トレ教室						
午後	散歩						

## ○お知らせ○

- ・気温が高くなってきたので、運動をされる方はタオルや着替えを持参して下さい。
- ・市営体育館ツアーに参加される方はシューズを持参して下さい。