

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	全体ミーティング	健康教室	希望プログラム	ヨガ ルーシーダットン	創作活動
			季節の絵手紙	手工芸	書道
午後	スポーツ・カラオケ	創作活動	ひな祭りレク	SST ミーティング	レクリエーション
	8	9	10	11	12
午前	全体ミーティング	健康教室	希望プログラム	ヨガ ルーシーダットン	創作活動
				手工芸	書道
午後	スポーツ・カラオケ	スカットボール	希望プログラム 健康促進部	ダベリバツ！！	レクリエーション
	15	16	17	18	19
午前	全体ミーティング	健康教室	希望プログラム	寝落ちヨガ	創作活動
			染物教室	手工芸	書道
午後	スポーツ・カラオケ	創作活動	希望プログラム パソコン教室	SST ミーティング	レクリエーション
	22	23	24	25	26
午前	全体ミーティング	健康教室	希望プログラム	ヨガ ルーシーダットン	創作活動
				手工芸	書道
午後	スポーツ・カラオケ	革細工入門	希望プログラム 健康促進部	季節の飾り作り	レクリエーション
	29	30	31		
午前	全体ミーティング	健康教室	希望プログラム		
			ボーターカーリング		
午後	スポーツ・カラオケ	創作活動	希望プログラム パソコン教室		

デイケアからのお知らせ

○3月の季節のレクは3日の午後に節分レクを行います。ひな祭りらしい風情のあるレクリエーションを実施しようと考えております。当日参加可能となっておりますのでお気軽にご参加ください。

○今月も「寝落ちヨガ」を実施します。このヨガを実施すると身体をコントロールする自律神経が、活動する時に優位に働く「交感神経」から、休む時に優位に働く「副交感神経」にうまく切り替わり、だんだんと眠くなるかも！！今回のヨガは「疲労回復ヨガ」「ストレス解消ヨガ」「安眠ヨガ」の大きく3つのテーマに分けて行います。

○今月より本格的に心いきいき芸術・文化祭に向けた作品の制作を行ってまいります。