

2021年

3月 テイクアプログラム

	月 1日		火 2日		水 3日 		木 4日		金 5日	
午前	趣味・小物作り/ストレッチ体操		ソフトテニス/カラオケ		ミニバレー/集中サークル		テニポン/ヨガ		バウンドテニス/カラオケ	
午後	頭の体操	フリータイム	中垣Radio	フリータイム	カラオケサークル		趣味・創作・カラオケ	定番ゲーム	漢字検定サークル	
					連想(絵)ゲーム	フリータイム			フリータイム	
	8日		9日		10日		11日		12日	
午前	趣味・小物作り/ストレッチ体操		バウンドテニス/カラオケ		テニポン/集中サークル		ソフトテニス/ヨガ		ソフトバレー/カラオケ	
午後	連想(絵)ゲーム	川柳の会	定番ゲーム	フリータイム	麻雀カップ		趣味・創作・カラオケ	トランプクラブ		
		フリータイム			中垣Radio	フリータイム		趣味	フリータイム	
	15日		16日		17日		18日		19日	
午前	趣味・小物作り/ストレッチ体操		テニポン/カラオケ		ソフトテニス/集中サークル		ミニバレー/ヨガ		ソフトバレー/カラオケ	
午後	ペタンク&カルタ	フリータイム	連想ゲーム	華道	カラオケサークル		趣味・創作・カラオケ	中垣名作劇場		
				フリータイム	定番ゲーム	フリータイム		フリータイム		
	22日		23日		24日		25日		26日	
午前	趣味・小物作り/ストレッチ体操		ミニバレー/カラオケ		バウンドテニス/集中サークル		百人一首/ヨガ		ソフトテニス/カラオケ	
午後	中垣Radio	フリータイム	連想(絵)ゲーム	フリータイム	麻雀カップ		趣味・創作・カラオケ	トランプクラブ		
					連想推理	フリータイム		趣味	フリータイム	
	29日		30日		31日					
午前	趣味・小物作り/ストレッチ体操		ソフトテニス/カラオケ		ミニバレー/集中サークル					
午後	定番ゲーム	フリータイム	連想推理	フリータイム	DVD鑑賞(プラトーン)		趣味		フリータイム	

・あっという間に3月です。少しずつ暖かくなり、道路も歩きやすくなってきましたね！あとちょっと、なんとか転ばずに春を迎えたいものです・・・

・春は寒暖差や気圧の変動が大きく、体調を崩す方が増える季節です。起床時に日光を浴びると身体のリズムが整うそうですよ～お試し下さい！

・コロナウイルスのワクチン接種が始まりましたね。明るい兆しとなりますように・・・いま一度、手洗いやマスク着用など感染予防に努めましょう！