

3月プログラム内容

日程表は裏面に記載しています

日程	曜日	サークル名	参加費	場所	内容
1日	火	脳トレーニング	無料	虹の里	間違い探しやナンプレ、クロスワードなどをします。脳を鍛えましょう！
2日	水	習字	無料	虹の里	見本を見ながら習字をします。添削等は出来ませんのでご了承ください。
4・18日	金	クラウン教室	無料	4日：虹の里 18日：ミニなでしこ（王塚台）	13：30～講師の方を招いてクラウンを教わります。時間を1時間に短縮します。動きやすい服装でご参加ください。※4日（金）はZOOMで行います。
5日	土	ボールペン字	無料	虹の里	きれいな文字は財産です！練習にどうですか！？
7・19日	月・土	音楽鑑賞	無料	虹の里	YouTubeで音楽や映像を流します。懐かしの曲や映像をリクエストしてください。
8日	火	朗読サークル	無料	虹の里	毎回違った詩を、一人ずつ朗読します。発声練習にもなり、声を出すことはリフレッシュにもなります。
8・16・23・30日	水	なないろ食事提供	350円	虹の里	注文される方は10時までにご連絡ください。メニューがあらかじめ決まっていますのでご確認ください。
8・26日	水・土	音楽サークル	無料	虹の里	時間を1時間に短縮して、トーンチャイムとリクエスト曲を中心にします。
11・25日	金	絵画教室	無料	虹の里	3月8日は抽象画の続きをします。25日は、制作途中の絵の仕上げをするか、自分で描きたいものがある方は持ってきてください。
14・28日	月	園芸サークル	無料	虹の里	草引きや野菜の収穫をします。
12・15日	土・火	おとなの塗り絵	無料	虹の里	塗り絵にはストレス解消や自律神経を整える効果があります。
18・25日	金	食事提供	300円	虹の里	注文される方は10時までにご連絡ください。メニューがあらかじめ決まっていますのでご確認ください。みそ汁やサラダなどの副菜はつきません。
19・26日	土	食事作り	実費	虹の里	食事を希望される方は10:30までに注文してください。 コロナウイルス対策のため、職員のみで調理をします。 食事代は参加人数で割って計算するので、当日の11時頃に決まります。
22日	火	近澤先生のリラクゼーション教室	無料	ミニなでしこ（王塚台）	「近澤先生のリラクゼーション教室」呼吸法などを使いリラクゼーションを行います。参加希望の方は職員に伝えて下さい。「こころの健康相談」：無料：ミニなでしこ：生活上の困りごとや悩みをお聴きしていっしょに考えます。おひとり50分ずつ、 要予約。ご予約は078-926-0091（ミニなでしこ）まで。
23日	水	宮軒先生の勉強会	無料	ミニなでしこ（王塚台）	精神科の先生に来て頂いて勉強会をします。テーマ「依存症について」
29日	火	施設周辺清掃	無料	虹の里	虹の里周辺のごみ拾いをします。参加された方には喫茶券が出ます。みんなできれいにしましょう！
表面参照		虹の喫茶	実費	虹の里	コーヒーやオレンジジュースなど1杯80円をご用意しています。実施日は表面を確認ください。
表面参照		ウォーキング	無料	虹の里	10：45～虹の里周辺の畑の道を歩きます。気持ちがいいですよ。実施日は表面を確認ください。