

# 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
3日	月	園芸サークル	無料	虹の里	プランターなどで野菜の栽培をします。
4・11・18・25日	火	なないろ食事提供	400円～450円	虹の里	注文される方は10時までにご連絡ください。その日の材料費や食事を食べる人数で食事代が400円～450円に変動します。
7・21日	金	クラウン教室	無料	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。動きやすい服装でご参加ください。
8・15・22・29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。食事代は参加人数で割って計算するので、当日の10時30分頃に決まります。
8日	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。
10日	月	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！？
11日	火	朗読サークル	無料	虹の里	毎回違った詩を、一人づつ朗読します。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。
12・29日	水・土	音楽サークル	無料	虹の里	トーンチャイムとリクエスト曲を中心にします。
14・28日	金	絵画教室	無料	虹の里	3月はシクラメンの鉢植えを描きます。是非ご参加ください！
15日	土	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！
17日	月	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。
22日	土	映画鑑賞	無料	虹の里	「シン・ウルトラマン」謎の巨大生物「禍威獣(カイジュウ)」が現れ危機に直面した現代の日本を舞台に、未知の存在であるウルトラマンが出現した世界を描く。
24日	月	YUME HOMEチャンネル	無料	虹の里 (ZOOM)	北区のグループホーム建設についての情報発信とかがやき神戸の事業所同士の交流の場として月1回30分程度開催します。
25日	火	近澤先生のリラクゼーション教室 こころの健康相談	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、 <b>要予約。ご予約は078-926-0091(ミニなでしこ)まで。</b>
26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「受診の仕方について」
26日	水	虹の里・なないろミーティング	無料	虹の里	「みんなが虹の里なないろを気持ちよく利用するにはどうしたらいいのか」を話し合います。是非ご参加ください。
31日	月	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		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。
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100円をご用意しています。実施日は表面を確認ください。