



寒かった冬が過ぎ、いつの間にか春の訪れを感じる今日この頃。花々も見頃を迎え、心がウキウキしますね。暖かくなってくると体も動かしやすくなります。お散歩やレクリエーション、ドライブなどお楽しみに♪

新しい春を迎えて、皆様と一緒に楽しい時間を過ごせますように！



おやつレク



←白玉粉を練り、ホットプレートで焼いて。あんこと仕上げに苺をトッピング！



ひな祭りメニュー

- ☆ちらし寿司
- ☆炊き合わせ
- ☆きゅうりとわかめの酢の物
- ☆すまし汁
- ☆フルーツ



↑昼食後のほっと一息タイムにぬり絵をみんなで取り組みました。



←ひな祭りにちなんでいちご大福をおひな様風に♪



そっとね！



次、送るよ～

←もの送りゲーム♪

次の人が受け取りやすいように、お互いに呼吸を合わせながら、おはじきやボールを送ります。集中力を必要とします！



※予告なく変更する場合があります

★運動レクで身体機能の向上を、手作業で脳の活性化を促しましょう！

デイサービスセンターやすらぎ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	接骨院の先生による 転倒予防教室	尿漏れ予防体操 狙ってカップイン	尿漏れ予防体操 狙ってカップイン	呼吸リハビリ 春の嵐	呼吸リハビリ 春の嵐
7	8	9	10	11	12
座位バランス体操 蹴っ飛ばし カーリング	接骨院の先生による 転倒予防教室	座位バランス体操 蹴っ飛ばし カーリング	免疫カアップ体操 コップでスルー	免疫カアップ体操 コップでスルー	可動域改善体操 取って送って
14	15	16	17	18	19
可動域改善体操 取って送って	接骨院の先生による 転倒予防教室	下肢の筋トレ カップ倒し	下肢の筋トレ カップ倒し	音楽療法	コミュニケーション体操 ピラミッドの背比べ
21	22	23	24	25	26
コミュニケーション体操 ピラミッドの背比べ	接骨院の先生による 転倒予防教室	カラオケ体操	整容動作体操 新聞相撲	整容動作体操 新聞相撲	いきいき百歳体操 スリッパ飛ばし
28	29	30	桜の開花状況を見てお花見に行きます。 ソメイヨシノ？八重桜？どちらかはお楽しみに!!		
いきいき百歳体操	若返り体操	若返り体操			
スリッパ飛ばし	詰め放題ゲーム	詰め放題ゲーム			

