

花冷えのころは体調を崩しやすくなります。暖かい時間に日光浴をしていきましょう。

栄養改善 野山に自生する山菜には野菜と同じかそれ以上に強力な抗酸化力がありデトックス効果も抜群です。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	お休み	個別機能測定	個別機能測定	個別機能測定	個別機能測定	カワイ音楽教室	個別機能測定
午後		シニアヨガ教室	すてっぷくらぶ陶芸教室	すてっぷくらぶ折り紙教室	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お休み	山本晶子マリンバ打楽器演奏会	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	シニアヨガ教室	笑いヨガ教室	すてっぷくらぶちぎり絵教室	華道榮心流花手前
	15	16	17	18	19	20	21
午前	お休み	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	高田真子カラオケ教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	創立記念お茶会	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	すてっぷくらぶ大正琴教室
	22	23	24	25	26	27	28
午前	お休み	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	すてっぷくらぶ水彩画教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	すてっぷくらぶ手芸教室	すてっぷくらぶ華道教室	あすなる会
	29	30	★ショートステイからのお知らせ★				
午前	お休み	脳活性プログラム	新年度がスタートしました。季節も春へと移り寒さと暖かさが入り混じるような陽気になってきます。外に出る時は羽織り物を持って出かけ体温調整に努めていきたいですね。春先は、花粉症の時期でもあるので外出の際はマスクを着用し花粉症防止に努めていきましょう。				
午後		カワイ体操教室					

すてっぷクラブ (カルチャークラブ)		外部講師による教室	
*陶芸	第1火曜日	*水彩画	第4火曜日
*折り紙	第1水曜日	*笑いヨガ	月1回/不定期
*ちぎり絵	第2金曜日	大正琴	第3土曜日
*書道	第3月・火曜日	ハーモニカ	第4水曜日
*手芸	第4月・木曜日		
		*カラオケ教室	偶数月第3木曜日 歌手 高田真子
		*カラオケ教室	奇数月第3木曜日 作曲家 田口徳男
		*カワイ体操	月5回(不定期) 仲野みよ子講師
		*カワイ音楽	月4回(不定期) 松本・水野講師
		*リハビリ音楽体操	第4月曜日 仲野・佐藤講師
		*シニアヨガ	第1月・第2水曜日 大塚ゆかり講師