

3月 サニーステージ星川 レクリエーションカレンダー

日	月 入浴	火 入浴	水 入浴	木 入浴	金 入浴	土 入浴
1 やすらぎ 音楽セラピー	2 ポッチャ	3 ひなまつり クッキング	4 横ちゃんの 貯筋体操	5 スリッパ飛ばし	6 リズム体操	7 室内ゴルフ
8 エステサロン KISS ME コンサートレク	9 リズム体操	10 脳トレプリント 漢字ドリル	11 横ちゃんの 貯筋体操	12 習字レク	13 理美容 ちぎい絵	14 フラワー アレンジメント
15 やすらぎ 音楽セラピー	16 的あて	17 横ちゃんの 貯筋体操	18 エレベーター改修工事 のためレクリエーションは ありません	19 輪投げ	20 春分の日 ボールDE 体操	21 塗り絵
22 はまちゃんの いきいき体操	23 理美容 ピンポン玉 カップイン	24 横ちゃんの 貯筋体操	25 風船バレー	26 テーブルゲーム	27 ちぎい絵	28 映画鑑賞
29 カラオケ	30 椅子で カーリング	31 外気浴	<h2>イベントのお知らせ</h2> <p>3月3日14:00～ひな祭りクッキング</p> <p>3月8日14:00～KISS ME コン서트レク</p>			

嚥下体操・フレイル予防体操（毎食前10分）
顔の筋肉を柔らかくし 飲み込みを良くする体操
第2日曜日 10時～14時 エステサロン
毎週土曜日 10時～11時 移動販売 かなやさ

