

デイサービスセンター東倉敷 3月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 回想法	3 ひな祭りレク	4 あんま ボラティア来所	5 おもてなし	6 あんま バラバラ 漢字クイズ	7 フィットネス
8	9 カラオケ	10 避難訓練	11 創作の日	12 フラワー アレンジメント	13 あんま ようちゃん体操	14 バレンタイン 人生ゲーム
15	16 対抗！！ うちわ仰ぎ レク	17 麻雀 ごぼう先生 オンライン	18 あんま フィットネス	19 クラフト	20 あんま 春分の日	21 輪投げレク
22	23 ネイル	24 上田城跡公園 オンラインツアー	25 あんま 難波先生の 絵手紙教室	26 テーブル ホッケー	27 あんま カラオケ	28 バラバラ 漢字クイズ
29	30 フィットネス	31 そろばん	梅が咲き始めてきました❀暖かい春もうすぐです！！			

ひな祭りレク

今年のひな祭りは、美味しいごはんとレクリエーションをしていきます！ひな祭りといえば、彩豊かなちらし寿司🌸そして、レクリエーションは、ひな壇を見立てた的に、ボールを飛ばしています。何個入るか、的を狙って、ボールをたくさん飛ばしましょう🎯一年に一度のレクリエーションなので皆さんぜひご参加ください😊



対抗！！うちわ仰ぎレク

ペットボトルにビニール袋をかぶせ、うちわで仰いで、飛ばします。向かい合い、一対一の対抗で行います。手首のスナップをきかせ、腕全体を使い、うちわを仰ぐことで、上半身の運動になります。また、うちわを持つ手にも力が入りますので、握力も鍛えられると思います。対抗なので、盛り上がること間違いなし！ぜひご参加ください！

上田城跡公園オンラインツアー

上田城は徳川軍を2度にわたり撃退した”落ちない城”として知られることから、「真田神社」では合格祈願や必勝祈願をする参拝客で賑わいます。今回はオンラインツアーのため、テレビの中で、風景を楽しみましょう🌸少しずつ暖かくなっていくので、桜も楽しめたらいいですね😊

テーブルホッケーやようちゃん体操で

春に向けて体を動かしましょう👏

自宅ではなかなかできない体操も、周りの方と一緒にすれば、体も心もぼかぼかです！梅や桜が、だんだんと蕾から花咲いていく季節です。寒い冬ももう少し…一緒に乗り越えていきましょうね！

お問い合わせ

追加・振替のご利用についても気軽にご相談ください♪

デイサービスセンター東倉敷

☎086-427-8860 担当:田宮

