

3月 行事予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|--|--|---|
| 3月 イベント予定 3月3日(金) ひなまつり 3月14日(火) Happy White Day | | | 1  カラオケ または散歩 | 2  脳トレ | 3  ひな祭り | 4  グラウンド ゴルフ |
| 5  お休み | 6  ペタンク | 7  散歩 | 8  カラオケ または散歩 | 9  大人の 塗り絵 | 10  玉子早入れ ゲーム | 11  脳トレ |
| 12  お休み | 13  散歩 | 14  ホワイトデー | 15  カラオケ または散歩 | 16  脳トレ | 17  みんなで 歌おう | 18  グラウンド ゴルフ |
| 19  お休み | 20  輪投げ | 21  テーブル ランナー | 22  カラオケ または散歩 | 23  大人の 塗り絵 | 24  みんなで 歌おう | 25  散歩 |
| 26  お休み | 27  散歩 | 28  タオルで ポン | 29  カラオケ または散歩 | 30  脳トレ | 31  大人の 塗り絵 | <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>水曜日のカラオケは、散歩に変更になる場合がございます。</p> </div> |

今月の
オススメ
レク



散歩

目的

風景を見たり、自然の音を聞くことで脳がリフレッシュします。



効果

太陽を浴びることで体内のセロトニンの分泌が促され気分が前向きになります。

おすすめポイント

気分転換、ストレス解消、程よい疲れが睡眠を改善。良い循環になります。