

リハビリ支援施設ふれんず 2024年3月 プログラム

プログラムは、変更されることがあります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
午前	春のお彼岸が過ぎると、三寒四温(3日間寒い日の後、4日間暖かい日)を繰り返して、すこしずつ春に向かっていきますね。 暖かい日に近所を散歩するのも良い気分転換になるかと思えます。 また、花粉症の人はマスクの着用や花粉を落としやすい素材の服を着るといいかもしれませんね。				太極拳	休館日
午後					書道	
	4	5	6	7	8	9
午前	短歌・俳句	金銭管理	4月の カレンダー作り	自分の プレゼン	音楽鑑賞	休館日
午後	マインドフルネス	困りごと を話そう	麻雀	マインドマップ	身体を うごかそう	
	11	12	13	14	15	16
午前	花粉対策	散歩	ボードゲーム	リハビリ カードトーク	太極拳	休館日
午後	卓球	非言語 コミュニケーション	4月の カレンダー作り	栄養	書道	
	18	19	20	21	22	23
午前	自由活動	生活上の ストレス対処法	春分の日 休館日	自分の 強みを探そう	歌おう	休館日
午後	リハビリ学習	脳トレ		早起きのコツ	スクラッチアート	
	25	26	27	28	29	30
午前	コラージュ	今月の振り返り	テーマトーク	買い物に行こう	楽典	オープン ふれんず 13:00 16:00
午後	SST	曼荼羅アート	麻雀	しなやかな こころ	魂	