

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
午前	フリースポーツ・ミニバレー 創作活動	フリースポーツ・ミニバレー 初心者パソコン講座 心理教育	ミニバレー ウォーキング ネイルケア	調理クラブ 映画鑑賞	ミニバレー ウォーキング 心理教育		
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	ミニバレー 映画鑑賞	パソコン講座 やさしいヨガ 音楽鑑賞	フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	フリースポーツ・ミニバレー 創作活動	フリースポーツ・ミニバレー 初心者パソコン講座 心理教育	ミニバレー ウォーキング ネイルケア	心理教育 フリートーク (24日外出先の話し合い)	ミニバレー ウォーキング		
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	ミニバレー 手抜きスイーツ レザークラフト	パソコン講座 イントロクイズ クラフトバンド	フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工 フラワーアレンジメント ボクササイズ	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	フリースポーツ・ミニバレー 創作活動	音楽鑑賞 初心者パソコン講座 心理教育	バレーボール大会	プレミアムウォーキング	春分の日		
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	ミニバレー おやつクラブ 映画鑑賞	パソコン講座 やさしいヨガ カラオケ	フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工 音楽鑑賞			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	フリースポーツ・ミニバレー 創作活動	フリースポーツ 初心者パソコン講座	ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	映画鑑賞 つまみ細工 心理教育	ミニバレー ウォーキング		
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	外出プログラム② 〈12日の話し合いで 決めたところ〉	行事① 〈第6回モルック大会〉 やさしいヨガ	※アリーナOT使用 カラオケ 陶芸・籐細工 ボクササイズ	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
	30	31	〈お知らせ〉				
午前	フリースポーツ・ミニバレー 創作活動	フリースポーツ 初心者パソコン講座	●ホワイトボードでお知らせしているプログラムが多数あります。各自確認をお願いします。				
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	行事②	●外出プログラム希望の方はフリートーク(外出先の話し合い)にも参加するようお願いいたします。				
			●3/18(水)は札家連のバレーボール大会に出場予定です。				
			●3月はミニ行事はありません。				

■フリースポーツ：卓球・ウォーキング・キャッチボール・バドミントンなど好きな運動に参加できるプログラム

■プレミアムウォーキング：外部講師によるウォーキングプログラム