

2024



# ケアハウスすこやか

日差しが春のおとずれを告げる頃となりました。気温が日に日に上がり暖くなる3月は、いわゆる『季節の変わり目』にあたる時期です。寒暖差による自律神経の乱れから、体調を崩しやすくなります。食事と睡眠をしっかりと取り、こまめに体を動かし、体調不良を予防しましょう。今月はひな祭りバイキングを企画しています。もちろん男性も大歓迎!! たくさん召し上がってくださいね!!



福岡県若宮市「猫のひなめぐり」

日	月	火	水	木	金	土
<b>3</b> ひな祭り <b>ペン字</b> 14:00~食堂 	<b>4</b> <b>フラダンス</b> 13:30~食堂 ひな祭り <b>バイキング</b> 13:30~食堂 	<b>5</b> 	<b>6</b> 	<b>7</b> <b>かにくらぶ</b> 13:30~玄関前 	<b>8</b> <b>匹見パズル</b> 14:00~食堂 	<b>9</b> 
<b>10</b> <b>頭の体操</b> 14:00~食堂 	<b>11</b> <b>カラオケ</b> 14:00~食堂 	<b>12</b> 	<b>13</b> <b>創作</b> 14:00~食堂 	<b>14</b> <b>体操</b> 14:00~食堂 	<b>15</b> 	<b>16</b> 
<b>17</b> <b>ワックス掛け</b> (1階、食堂) (デイサービス) 	<b>18</b> <b>カレンダー作り</b> 14:00~食堂 	<b>19</b> <b>音楽の会</b> 14:00~テイ 	<b>20</b> 春分の日 <b>塗り絵</b> 14:00~食堂 	<b>21</b> 	<b>22</b> <b>フラワーアレンジメント</b> 14:00~食堂 	<b>23</b> 卒業 <b>おめでとう!</b> 
<b>24</b> <b>ペン字</b> 14:00~食堂 	<b>25</b> <b>ゲーム</b> 14:00~食堂 <b>お楽しみ</b> 	<b>26</b> <b>フラダンス</b> 13:30~食堂 	<b>27</b> <b>体操</b> 14:00~食堂 	<b>28</b> <b>入居者懇談会</b> 16:00~食堂 	<b>29</b> <b>体重測定</b> 14:00~居室前 	<b>30</b> 
<b>31</b> <b>頭の体操</b> 14:00~食堂 	<b>まほろばパン</b> 毎週木曜日 午後2時40分頃		<b>移動スーパー</b> 毎週金曜日 午前10時00分頃		<b>入居者懇談会(後期)</b> 3月28日(木) 午後4時~5時頃まで ケアハウス食堂にて	