

サニーステージ星川 レクリエーションカレンダー

3月

日	月 入浴	火 入浴	水 入浴	木 入浴	金 入浴	土 入浴	
						1 脳トレプリント 	
2 はまちゃんの いきいき体操 	3 ひな祭り クッキング 	4 イスでカーリング 	5 横ちゃんの 貯筋体操 	6 スリッパ飛ばし 	7 ピンポン玉 カップイン 	8 フラワー アレンジメント 	
9 カラオケ 	10 リズム体操 	11 風船バレー 	12 横ちゃんの 貯筋体操 	13 テーブルゲーム 	14 理美容 	15 園芸 	
16 はまちゃんの いきいき体操 	17 ポッチャ 	18 横ちゃんの 貯筋体操 	19 風船バレー 	20 春分の日 	21 ボールde体操 	22 映画鑑賞 	
23 ちぎり絵 	24 理美容 	25 サニーカフェ スターリボックス 	26 パターゴルフ 	27 みんなで歌おう 	28 横ちゃんの 貯筋体操 	29 輪投げ 	
30 大人の塗り絵 	31 リズム体操 						

嚙下体操（毎食前）
 顔の筋肉を柔らかくし 飲込みを良くする体
 第4日曜日 10時～14時 エステサロン
 第1土曜日 12時30分～14時 移動販売かなやご

イベントのお知らせ

3月3日(月)ひな祭り