

# おひさま&ほしぞら通信

## ピックアップNEWS 3月号

### ★今月の年間プログラム

**3月7日(金) 半日バスツアー**   
 ~天領上下ひなまつり~



府中市上下町の白壁の町並み（商店街）通りでは、江戸から現代までのさまざまなおひなさまの展示が行われます。情緒あふれる町並みを歩いてみませんか^^ 募集については、デイケア室の掲示板をご覧ください。

### ★健康体操

映像を見ながらイスに座ってできる、ゆっくりとしたペースの体操です。お気軽にご参加ください☆

### ★ホワイトデー大作戦









男性の皆さん！！今度は女性メンバーへお菓子をプレゼントしましょう♪一緒に作っていただけるメンバーさんを募集します。女性の皆さんもお楽しみに★😊

### ◆◆◆お楽しみ！ 特別メニュー◆◆◆

- 3月 4日(火) 夕 ... ちらし寿司 & お吸い物
- 3月 13日(木) 昼 ... ハヤシライス & サラダ
- 3月 18日(火) 夕 ... にんにくたっぷりペペロンチーノ & サラダ
- 3月 27日(木) 昼 ... サバの味噌煮定食

## 2025年3月のテイナイトケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
						1
午前						カラオケ
午後						テイクア会
ナイト						自主活動
	3	4★	5	6	7	8
午前	カラオケ	フラワース	書道	リクエストミュージック	年間プログラム 外出 (天領上下ひなまつり)	クッキング (豚汁うどん)
午後	おもてなしMTG / ミニ散歩	ピンポン	手芸	健康倶楽部 / ミニ散歩		
ナイト	イラストめいえ	ポッチャ	やさしい料理教室 / 境Drプログラム	ハニーサックル	カラオケ	
	10	11	12	13★	14	15
午前	カラオケ	農耕	創作	健康体操	ホワイトデー大作戦	DVD鑑賞
午後	DREAM	館内スポーツ	SPY×FAMILY 34.35話	コーラス	ホワイトデー大作戦 / APPLE	
ナイト	写真クラブ	自主活動	境Drプログラム	木工	カラオケ	
	17	18★	19	20	21	22
午前	カラオケ	俳句会	リクエストミュージック	春分の日	書道	ストレッチ
午後	散歩	館内スポーツ	手芸		ポッチャ	ハニーサックル / カラオケ
ナイト	イラストめいえ	やさしい料理教室	境Drプログラム		カラオケ	ハニーサックル
	24	25	26	27★	28	29
午前	シナフノロジー	農耕	フラワース	健康体操	創作	クッキング (たこ焼き)
午後	おもてなしMTG / カラオケ	コーラス	ピンポン / 木工	散歩	APPLE / カラオケ	
ナイト	脱依存くらぶ	写真クラブ	境Drプログラム	カラオケ	ミュージック鑑賞	
	31					
午前	読書会					
午後	アナログゲーム					
ナイト	カラオケ					