

# 2026年 3月 デイケア・ショートケア「叶え」月間プログラム

2026/3/1

	日	月	火	水	木	金	土
AM	1	2 やわらか頭になろう	3 創作活動 (ロールアート)	4 ボールペン字	5 お休み	6 室内運動 (ダンス)	7 散歩
PM							
AM	8	9 ランチへ行こう (豚々亭)	10 フリー	11 テーブルゲーム	12 お休み	13 ランチへ行こう (宮島SA)	14 お菓子作り (ホワイトデー)
PM							
AM	15	16 調理	17 サンチェリー (ジム)	18 マナー講座 (ハラスメント)	19 お休み	20 春分の日のため お休み	21 散歩
PM							
AM	22	23 サイコロトーク	24 創作活動 (壁画)	25 創作活動 (壁画)	26 お休み	27 図書館へ行こう (返却)	28 体力測定
PM							
AM	29	30 ボランティア活動 (ゴミ拾い)	31 フリー	1 フリー	2 フリー	3 フリー	4 フリー
PM							
AM	5	6	プログラムのお知らせ				
PM			<p>3月は健康増進を目標に従来の散歩に加え、筋トレやジムを組み込んでみました。                  外出では近所にある豚々亭（ラーメン屋）、や宮島SAも企画しています。三寒四温で少しずつ春に向かっていく時期でもあります、気候の変化が大きい時期でもありますので体調に気を付けながら楽しみましょう！</p>				