

## 2023年3月のプログラム予定

	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ HMサークル… 健康体重を目指すプログラム</li> <li>・ SST … 社会生活技能訓練</li> <li>・ なごみ… 若年向けコミュニケーションプログラム</li> <li>・ ミニデイ… 高齢者向け機能低下防止プログラム</li> <li>・ アディクション学習会 … 依存症・嗜癖を学び、回復と継続を目指すプログラム</li> <li>・ G´Face … 依存症を学び、回復と継続を目指すプログラム (少人数グループ)</li> <li>・ 草の根学習 … 病気・からだ・時事の話など様々な事をテーマにした学習会</li> </ul>		グラウンドゴルフ チェア体操 室内レク マジカルエクササイズ	グラウンドゴルフ 民謡体操・ミニデイ パターゴルフ いきいき③・G´Face	グラウンドゴルフ エアロビクス カーリング 音楽鑑賞・SST	室内レク・踊り あべこべ体操・パソコン グラウンドゴルフ 民謡体操		
			6	7	8	9	10	11
午前			グラウンドゴルフ チェア体操	グラウンドゴルフ 体操・HMサークル	カーリング 演歌体操	グラウンドゴルフ チェア体操・ミニデイ	グラウンドゴルフ ダンス体操	室内レク マジカル・頭の体操
午後			室内レク DVD鑑賞	パターゴルフ マジカル・なごみ	アディクション学習会 草の根学習	パターゴルフ 音楽鑑賞・G´Face	室内レク 民謡体操・SST	グラウンドゴルフ いきいき体操④
	13	14	15	16	17	18		
午前	グラウンドゴルフ ダンス体操	カントリーゲート 演歌体操・HMサークル	グラウンドゴルフ エアロビクス	グラウンドゴルフ ダンス体操	内観療法 いきいき体操⑥	パターゴルフ 民謡体操・パソコン・HM		
午後	カーリング 音楽鑑賞	室内レク いきいき⑤・なごみ	パターゴルフ カラオケ	室内レク DVD鑑賞	パターゴルフ チェア体操・SST	室内レク 音楽鑑賞・トーンチャイム		
	20	21	22	23	24	25		
午前	グラウンドゴルフ チェア体操・踊り	 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">春分の日</p>	グラウンドゴルフ 演歌体操	室内レク あべこべ体操・ミニデイ	グラウンドゴルフ あべこべ体操	室内レク チェア体操・HM		
午後	室内レク 頭の体操		カーリング ダンス体操	パターゴルフ カラオケ・G´Face	室内レク 民謡体操・SST	パターゴルフ いきいき体操①		
	27	28	29	30	31			
午前	グラウンドゴルフ 民謡体操	室内レク 体操・歌の会	ソフトボール チェア体操	グラウンドゴルフ 演歌体操・ミニデイ	ミーティング 清掃美化活動			
午後	パターゴルフ チェア体操	カーリング カラオケ・トーンチャイム	室内レク いきいき体操②	アディクション学習会 草の根学習	パターゴルフ 音楽鑑賞・SST			