



# 3月

	月	火	水	木	金	土	日	
AM	<p>「幻聴さん研究」は、正体不明の声や音などで、苦労していませんか？みんなでどんな苦労があるか、そしてどう工夫しているか話します。</p>	<p>7月からダイエット部が始まっています。月・水・金曜日の13時～みんなで15分程のダンスもしています。興味がある方は、ぜひ御参加ください。</p>	<p>この季節は気温の変化も大きく、体調を崩しやすい季節です。休息を多めに取るようにし、無理のない生活をしていきましょう。</p>	1	2			
PM				朝の会	朝の会	朝の会	アニトーク	映画鑑賞
AM	3	4	5	6	7	8	9	
PM	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会		
AM	ひな飾り	ショッピングツアー	散歩	編み物&クラフト	のびのびエクササイズ	お菓子作り(クッキー)		
PM	絵手紙	音楽	人付き合いセミナー	スポーツレク(ペタンク)	男のマナーUP オメガの会	ティータイム		
AM	10	11	12	13	14	15	16	
PM	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会		
AM	読書会	幻聴さん研究	散歩	編み物&クラフト	のびのびエクササイズ	シンこころスコープ		
PM	書道	編み物&クラフト	新聞部	美術館外出	男のマナーUP 新田さんの会	映画orライブ鑑賞		
AM	17	18	19	20	21	22	23	
PM	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会		
AM	しゃべり場	春のコラージュ	散歩	春分の日	のびのびエクササイズ	お菓子作り(イチゴ大福)		
PM	絵手紙	歌声サロン	人付き合いセミナー		男のマナーUP 新田さんの会	ティータイム		
AM	24	25	26	27	28	29	30	
PM	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会		
AM	健康チェック	ひな飾り片付け	自治会/集団栄養指導	編み物&クラフト	のびのびエクササイズ	カラオケ大会		
PM	書道	編み物&クラフト	新聞部	スポーツレク(グランドゴルフ)	13:15ダイエット部ミーティング 男のマナーUP 新田さんの会			
AM	31							
PM	朝の会							社会資源講座