



	月	火	水	木	金	土
午前・午後						1 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	3 音楽の時間 運動プログラム	4 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙	5 運動プログラム	6 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 賛美歌 運動プログラム	7 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	8 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	10 音楽の時間 運動プログラム	11 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙	12 運動プログラム	13 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 賛美歌 運動プログラム	14 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	15 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	17 音楽の時間 運動プログラム	18 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみおやつ	19 運動プログラム	20 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ イースター祝会 運動プログラム	21 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	22 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	24 音楽の時間 運動プログラム	25 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	26 書道塾 運動プログラム	27 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 賛美歌 運動プログラム	28 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	29 昭和の日 音楽の時間 ハンドベル

《元気な体づくり!》

～マシーンの紹介 ①レッグプレス～

効果・立ったり座ったりを楽にする・長く歩けるようにする
・階段の昇り降りを楽にする・足の冷えやむくみを軽くする



足首、膝、股関節を同時に動かせないと立ち上がりが上手くできません。スクワット運動のように、足首、膝、股関節を同時に動かすことで、今まで動いていなかった筋肉を動かします。脚全体を動かすことで立ち上がりやすく、歩きやすくしてくれるのが、このレッグプレスマシーンです。

《ボランティア紹介》

～ピアノ演奏～
月に2回おやつの時間にピアノ演奏で、素敵なティータイムを演出して下さるボランティアさん♪



《4月の予定》

～お花見～
今年も愛泉館前の八重桜が咲くころに、皆様と一緒に散歩に出かけたいと思います。



月～土曜日
午前10:30 色々やりタイム
(刺し子・書道・塗り絵など)
午前11:50 食前の嚥下運動

4月お誕生日の皆様へ
4月にお誕生日を迎えられる皆様、お誕生日おめでとうございます。これからも、どうぞお元気でお過ごしください。
愛泉館スタッフ一同より