


令和4年 テイナイトケア 3月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土		
日ごとに暖かさを感じる季節となりました。 天候に合わせて、ウォーキングなどの活動も行う予定です。 ぜひ参加してください。		1 朝食 みんなで脳トレ 園芸 昼食 健脚クラブ WRAPをはじめてみよう ダイエット体操 夕食	2 朝食 買物ツアー(イオン) お付き合いサークル 昼食 レクリエーション (ひな祭り) ラジオ体操 夕食	3 朝食 創作活動 料理勉強会(準備) 昼食 料理勉強会(調理) 新聞会 ダイエット体操 夕食	4 朝食 体操の時間 暮らしの会 昼食 スポーツ スイーツ(スフレチーズケーキ) いやされよっさ 夕食	5 休日		
		6 休日	7 朝食 創作活動 健康足浴 昼食 トマトの会 体操の時間 めざせ!白山登頂 夕食	8 朝食 手作り教室 料理教室(話し合い) 昼食 料理教室(調理) 検定塾 ダイエット体操 夕食	9 朝食 買物ツアー(イオン) 音楽鑑賞会 昼食 みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ ラジオ体操 夕食	10 朝食 創作活動 ハンドベル 昼食 毎日が発見 ゆるトレ ダイエット体操 夕食	11 朝食 体操の時間 趣味の会 昼食 スポーツ スイーツ(スイートポテト) いやされよっさ 夕食	12 休日
		13 休日	14 朝食 創作活動 健康足浴 昼食 働く準備の会 体操の時間 めざせ!白山登頂 夕食	15 朝食 みんなで脳トレ 園芸 昼食 健脚クラブ WRAPをはじめてみよう ダイエット体操 夕食	16 朝食 買物ツアー(イオン) 暮らしの会 昼食 スマホお悩み相談会 ゆるトレ ラジオ体操 夕食	17 朝食 創作活動 オシャレ講座 昼食 サイコロトーク 新聞会 ダイエット体操 夕食	18 朝食 体操の時間 お付き合いサークル 昼食 スポーツ スイーツ(イチゴムース) いやされよっさ 夕食	19 休日
		20 休日	21 朝食 創作活動 健康足浴 昼食 働く準備の会 体操の時間 めざせ!白山登頂 夕食	22 朝食 手作り教室 料理教室(話し合い) 昼食 料理教室(調理) 検定塾 ダイエット体操 夕食	23 朝食 買物ツアー(イオン) 音楽鑑賞会 昼食 レッツ!健康 体操の時間 ラジオ体操 夕食	24 朝食 創作活動 ハンドベル 昼食 テイケアサロン「よしみち」 ボランティア ダイエット体操 夕食	25 朝食 私たちの病気について 昼食 スポーツ大会 スイーツ(どら焼き) いやされよっさ 夕食	26 休日
27 休日	28 朝食 創作活動 健康足浴 昼食 働く準備の会 体操の時間 めざせ!白山登頂 夕食	29 朝食 みんなで脳トレ 園芸 昼食 健脚クラブ WRAPをはじめてみよう ダイエット体操 夕食	30 朝食 買物ツアー(イオン) お付き合いサークル 昼食 レクリエーション (お花見) めざせ!白山登頂 夕食	31 朝食 創作活動 オシャレ講座 昼食 サイコロトーク 新聞会 ダイエット体操 夕食	レッツ!健康:花粉症 メニュー:フルーツヨーグルト 料理勉強会:だし巻き卵			



令和4年 テイケア 3月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
日ごとに暖かさを感じる季節となりました。 天候に合わせて、ウォーキングなどの活動も行う予定です。 ぜひ参加してください。		1	2	3	4	5
		みんなで脳トレ 園芸 昼食	買物ツアー（イオン） お付き合いサークル 昼食	創作活動 料理勉強会（準備） 昼食	体操の時間 暮らしの会 昼食	休日
		健脚クラブ WRAPをはじめてみよう	レクリエーション （ひな祭り）	料理勉強会（調理） 新聞会	スポーツ スイーツ（スフレチーズケーキ）	
6	7	8	9	10	11	12
休日	創作活動 健康足浴 昼食	手作り教室 料理教室（話し合い） 昼食	買物ツアー（イオン） 音楽鑑賞会 昼食	創作活動 ハンドベル 昼食	体操の時間 趣味の会 昼食	休日
	トマトの会 体操の時間	料理教室（調理） 検定塾	みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ	毎日が発見 ゆるトレ	スポーツ スイーツ（スイートポテト）	
13	14	15	16	17	18	19
休日	創作活動 健康足浴 昼食	みんなで脳トレ 園芸 昼食	買物ツアー（イオン） 暮らしの会 昼食	創作活動 オシャレ講座 昼食	体操の時間 お付き合いサークル 昼食	休日
	働く準備の会 体操の時間	健脚クラブ WRAPをはじめてみよう	スマホお悩み相談会 ゆるトレ	サイコロトーク 新聞会	スポーツ スイーツ（イチゴムース）	
20	21	22	23	24	25	26
休日	春分の日	手作り教室 料理教室（話し合い） 昼食	買物ツアー（イオン） 音楽鑑賞会 昼食	創作活動 ハンドベル 昼食	私たちの病気について 昼食	休日
		料理教室（調理） 検定塾	レッツ！健康 体操の時間	テイケアサロン「よりみち」 ボランティア	スポーツ大会 スイーツ（どら焼き）	
27	28	29	30	31	レッツ！健康：花粉症 メニュー：フルーツヨーグルト 料理勉強会：だし巻き卵	
休日	創作活動 健康足浴 昼食	みんなで脳トレ 園芸 昼食	買物ツアー（イオン） お付き合いサークル 昼食	創作活動 オシャレ講座 昼食		
	働く準備の会 体操の時間	健脚クラブ WRAPをはじめてみよう	レクリエーション （お花見）	サイコロトーク 新聞会		