

あおぞらだより

2022年（令和4年）

3月の活動予定

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ペン習字	桃の節句	書道	頭の体操	映画鑑賞 (洋・邦画)
7	8	9	10	11	12
あおぞら式 3B体操	クラブ 活動	アロマフット マッサージ	華道	壁画	映画鑑賞 (邦画)
14	15	16	17	18	19
書き方 (えんぴつ)	切り絵	手芸	ちぎり絵	書道	映画鑑賞 (邦画)
21	22	23	24	25	26
水彩画	あおぞら式 太極拳	料理教室	クラブ 活動	おもしろ クイズ	映画鑑賞 (邦画)
28	29	30	31		
カレンダー 作成	カレンダー 作成	あそびり テーション	映画鑑賞 (邦画)		

早いもので、もう3月を迎えようとしています。これから少しずつ暖かくなってきますので、お散歩をされる方もおられると思います。歩くことはとてもいいことですが、軽く柔軟体操を行ってから、ゆっくりと歩いてください。くれぐれも、転倒には気をつけて！

