



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	立春 	立春 				1 大吉体操
2 節分週間	3 節分 恵方巻 豆まき	4 良寛シアター① コグニサイズ	5 	6 パターゴルフ 	7 	8 ハンカチ体操 タイ
9 青春週間	10 ハンドセラピー 	11 	12 ジェンカ体操 壁画作り スイセン	13 	14 バレンタインカフェ 	15 大吉体操 マージャン、将棋
16 早春芸術週間	17 写経 	18 誕生日会 	19 良寛シアター① 	20 コグニサイズ	21 	22 タオル体操 3月カレンダー作り
23 早春手芸週間	24 大吉体操 ミカンの小物入れ 	25 	26 	27	28 きくち体操 ひな祭り 飾り作り 	29

良寛シアター①
電波少年 BEST OF BEST

92年より2003年まで放映された伝説的バラエティ番組「電波少年」。アポなし突撃取材、お笑い芸人たちによる

ヒッチハイクなど、過激な内容で話題となった企画の数々を楽しむ。

良寛シアター②
ぶどうのなみだ

北海道を舞台に贈るヒューマンドラマ。北海道・空知。兄のアオはワインを作り、年の離れた弟のロクは小麦を育てている。そんなふたりの前に、キャンピングカーに乗ったひとりの女性・エリカが現れる。

今年はお飯の良寛ミニ恵方巻
ちょうどいい直径3cmの恵方巻
令和2年の恵方

恵方巻

節分
鬼は外、福は内

今年の鬼は誰でしょう？

2月バレンタインカフェ
Happy Valentine's Day

パントリュフ

2月の取り組み
●節分行事と映画を楽しみながら、ストレス発散。
●微細製作活動と右脳活性体操を通して、右脳の前頭葉・運動領域の連合機能を鍛えます。
●日常生活に役立つ筋肉を懐かしい歌、リズムとともに鍛えます。

2月の良寛体操
ハンカチ体操
歌に合わせて上半身の筋力ととっさの防御が出来る反射力を。
タオル体操
「金太郎」の歌に合わせて入浴時の脱衣、着衣がスムーズにできるように。
ジェンカ体操
坂本九の「レットキス」で転倒予防の下肢筋力強化。
大吉体操 **棒体操**
ロコモ体操 **コグニサイズ**
スポーツ体操
きくち体操

住所：玉島八島1555
TEL:086-526-5551

ご利用者様募集中

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1 ひな祭り週間	2 パターゴルフ	3 ひな祭り ひな寿司ケーキ	4 ひな祭り	5 4月壁画作り	6 桜 アネモネ	7 大吉体操
8 春の文化週間	9 写経	10 カラオケ	11 和テラス カフェ 紅茶とクッキー	12 きくち体操	13 良寛シアター① 4月壁画作り	14 ハナミズキ
15 春の運動週間	16 認知症 バイバイ体操 4月壁飾り作り	17 チューリップ	18 ハンカチ体操	19 誕生日会	20 春分の日 マージャン、将棋	21 コグニサイズ
22 花見準備週間	23 春の絵手紙、菜の花とチョウ	24 棒体操	25 良寛シアター②	26 ロコモ体操 4月カレンダー作り	27	28 認知症 バイバイ体操
29	30 お花見OK体操 フットボーリング	31				



良寛シアター①

ひな祭り

"クレージーキャッツの植木等主演による"無責任"シリーズ第1作。洋酒会社に入社した平均が、舌先三寸で周囲の人間を味方にしながら出世街道をひた走る。

殿様、お姫様気分で記念撮影



寿司ケーキでひな寿司



ひな寿司作り

良寛シアター②

武正晴、足立紳のタッグが贈るコメディドラマ。大阪・堺を訪れた目利きの古物商・則夫は、腕は立つのにやる気を失った陶芸家・佐輔と出会う。ふたりは寂れた蔵で、利休の茶器の送り状と木箱を見つけ...。中井貴一、佐々木蔵之介がW主演。

3月の取り組み

- ひな行事を通し、春を感じ取ります。
- 映画を楽しみながら、頭と表情筋を鍛えます。
- 認知症バギー体操で頭スキッと、凝り解消。ロコモ体操で歩行力アップ!

認知症バイバイ体操

医師が自分で4つの効果を実証：
凝り解消、疲れない、
頭スッキリ、
認知機能改善。



ロコモ体操

ヒールレイズ：ふくらはぎの筋力アップの運動です。
フロントランジ：大きく片足を前に踏み出し膝を90度まで曲げる運動です。

誕生日会

今月の誕生日会ケーキはイチゴとクリームたっぷりの王道ケーキです。

