

3月の予定表

日	曜日	予 定	16	火	予 定
1	月		17	水	
2	火		18	木	脳トレ問題③（漢字・数字パズル）
3	水		19	金	大人の塗り絵②
4	木		20	土	
5	金	脳トレ問題①（漢字・数字パズル）	21	日	
6	土	大人の塗り絵①	22	月	
7	日		23	火	
8	月		24	水	
9	火		25	木	椅子ヨガ
10	水		26	金	行事：散歩倶楽部
11	木		27	土	大人の塗り絵③
12	金	キャンドル作り体験	28	日	
13	土	脳トレ問題②（漢字・数字パズル）	29	月	
14	日		30	火	
15	月		31	水	

☆行事：散歩倶楽部（無料）14:00～15:00

雪が解け始めた円山公園まで、春の訪れを探しにいきましょう！円山公園までは徒歩20分くらいです。14:00にセンターを出発します。

☆椅子ヨガ（無料・動きやすい服・靴／サンダル・スカート禁止）14:00～15:00

ボランティアの先生が来て、分かりやすく教えてくれます。
マットを使わないで、椅子に座って行うヨガです。

☆大人の塗り絵（無料）①②③14:00～15:00

色鉛筆と塗り絵を用意していますので、手ぶらで参加できます。
久々にやり方がわからなくても、時間内に終わらなくても大丈夫です。
（自分が塗った塗り絵はお持ち帰りいただけます）

☆キャンドル作り体験（材料費150円、定員4名）14:00～15:00

キャンドルを作る体験をします！材料費は当日集金です。
軽作業をしますので、汚れても良い服装でお越しください。

☆脳トレ問題（無料）①②③14:00～15:00

川島隆太教授の「能力を鍛える漢字パズル」と「数字パズル」を使います。
問題は簡単な内容なのですが、脳の活性化には効果があると言われています！
プリント・鉛筆はこちらで用意しますので、手ぶらで参加できます。