



2024年3月

新神戸だより



木々の芽もふくらみ、ようやく春らしくなってきました。虫たちが土の中から顔を出す季節です。季節の変わり目は気力がわかなくなったり、イライラと体調不良を感じたりします。苦みや香りに特徴のある野菜は、リラックス効果があると考えられます。積極的に食べるようにするのも良いですね。

行事予定 (★施設共通行事 ◎協会イベント)

日	曜日	午前	午後
1	金	手芸	
2	土	PCルーム	
5	火	しせいたいそう	リコーダー
6	水	ヨーガ	
7	木	健身教室	PC 勉強会
8	金		お笑い英会話
9	土		◎ロービジョンサポートフェア
12	火	ボディトーク	リコーダー
13	水	★アイライトコーラス	点字
14	木	ストレッチ	★福祉勉強会
15	金	ミニウォーク	
16	土	PCルーム	
19	火	しせいたいそう	リコーダー
21	木	笑いヨガ	PC 勉強会
22	金		◎KLC コンサート
23	土	PCルーム	
26	火	ハンドマッサージ	リコーダー
27	水		点字
28	木	ストレッチ	
29	金		音楽療法
30	土	PCルーム	