



OHANA プログラム

令和5年

3月

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前	3週目は短歌・俳句・川柳を募集して、17日に作品の振り返りします。作品は OHANA 新聞に載せる予定ですので奮ってご参加ください。		ヨガ	ほっとタイム 畑	 手工芸 書道
午後	 		映画 「ラストサムライ」 12:40 開始	太極拳	ほっとタイム 散歩
	6	7	8	9	10
午前	手工芸	ほっとタイム  カラテ サイズ をしよう	ストレッチ	ほっとタイム 畑	手工芸
午後	ほっとタイム ミーティング (テーマ仕事、健康)	Youtube	映画 「劇場版相棒2」 13:00 開始	運動 卓球をしよう	ほっとタイム ドラマを観よう
	13	14	15	16	17
午前	手工芸	ほっとタイム 映画決め ミーティング	ヨガ	ほっとタイム 畑	手工芸
午後	ほっとタイム プログラム決め	散歩 リラクゼーション タイム	映画 「プレデター2」 13:10 開始	Youtube	ほっとタイム 短歌・俳句・川柳 を詠もう
	20	21	22	23	24
午前	手工芸		ストレッチ	ほっとタイム 畑	手工芸
午後	ほっとタイム OHANA 新聞×切		映画 「踊る大捜査線 2」 12:40 開始	太極拳	散歩
	27	28	29	30	31
午前	手工芸	ほっとタイム ウノをしよう	ヨガ	ほっとタイム 畑	MUSIC ♪ DAY (DVD・youtube 音楽鑑賞) ~おいしいコーヒー を飲もう~ 
午後	Youtube	運動 バドミントン をしよう	映画 「容疑者室井慎次」 13:00 開始	散歩 レッツダンス	

*プログラムは変更となることがあります。

