

3月ナイトケアプログラム



	3月3日 (月)	3月5日 (水)	3月7日 (金)
16時～		ナイトーク	
18時～	リラクゼーション	リラクゼーション	カラオケ
	3月10日 (月)	3月12日 (水)	3月14日 (金)
16時～		ヨガ・ストレッチ	
18時～	リラクゼーション	リラクゼーション	カラオケ
	3月17日 (月)	3月19日 (水)	3月21日 (金)
16時～		ヨガ・ストレッチ	
18時～	リラクゼーション	リラクゼーション	
	3月24日 (月)	3月26日 (水)	3月28日 (金)
16時～		ヨガ・ストレッチ	
18時～	リラクゼーション	リラクゼーション	
	3月31日 (月)		
16時～			
18時～		リラクゼーション	

いろいろお知らせ

★麻雀は金曜日の16時～17時の時間帯で行う事が可能です☆

★ **お試し**で、毎週(月)に**お弁当作り**をしたいと思ひます。詳しい内容は募集用紙を確認してください☆

★ **3/14(金)**: **Wii 太鼓の達人 大会**を行います。

初めての方でも、**3/7(金)**に練習する機会がありますので、是非ご参加ください☆

★ **3/24(月)**: **映画鑑賞会**を行います。内容未定です。要望があればスタッフまでお声かけください☆