

3月はひな祭り!! 運んで! ひな人形!



午前中は3月の習字!
3月に因んでの習字を執筆!



「弥生」「春光」「桜もち」など
集中して習字に取り組みました😊
皆さん綺麗な字でお上手です!!

箱の上にひな人形を乗せて
バランス取りながら足漕ぎ!
フラフラ倒れそうだけど頑張ると👍

春にもあるの？春バテ！

この時期は桜が咲いて気持ちのいい季節になります。しかし、こんな時期に倦怠感やめまい、立ち眩み、イライラなどの症状が出る事があります。これは自律神経の乱れが影響しています。この原因はいくつかあります。

- ①天候が変化しやすい
- ②環境が変化しやすい
- ③花粉による身体的ストレス etc...

などがあります。対策方法もいくつかあり、

- 1.軽い日中の運動
- 2.しっかりと朝日を浴びる
- 3.ぬるめのお湯でゆっくり入浴 etc...

この季節も乗り切っていきましょう!! ☺☺

気持ち良い日が続きます♪
ご寄付頂いたひな人形と撮影！



ホームページも
毎月絶賛更新中！

Twitter毎日更新中！
@DayHodaka



レクも毎日充実！！ 手も足も体もいっぱい運動中！



4月に向けて 制作活動も 随時実施中！

振替のご案内

祝日の振り替えや受診・都合・体調不良によって休まれた場合の利用振り替えも随時対応しています！
振り替え希望の方は担当の塚本・笹本までご連絡下さい！

節句には甘酒も提供！
甘くて美味しいね♪



3月の制作！



5月・6月・7月の祝日

5月は3日（水）～5日（金）がお休みです。

6月は祝日休みはありません。

7月は17日（月）がお休みです。

〒 270-1337

千葉県印西市草深138

☎ 0476-47-7093

Fax 0476-40-6635

