



3月 ひだまりいろ通信

日	曜	活動	紹介・参加費
1	土		
2	日		
3	月	リストメニューを決めよう	何が食べたいかなー？
4	火	クッキング	参加費 100円です！
5	水	ネイルをしよう	美意識アップ！
6	木	カラオケ 🎤	唄って踊ろー
7	金	ジェンガ	逆ジェンガ；箱を積上げるよ
8	土		
9	日		
10	月	ハンドマッサージ	癒しタイム！
11	火	ティータイム ☕	ゆったりトーク！
12	水	カラオケ 🎤	ひだまりいろ歌謡祭
13	木	物語を聞こう	耳を澄まして聞いてみよう！
14	金	足浴 🛀	リラックスタイム！
15	土		
16	日		
17	月	スヌーズレン	光と音でリラックス zzz
18	火	カラオケ 🎤	唄って踊ろー
19	水	足浴 🛀	癒しタイム！
20	木	春分の日	
21	金	スケッチしよう	デッサンタイム♪
22	土		
23	日		
24	月	一発芸をしよう	楽しみでーす！
25	火	タイムカプセル	開けます！入れます！
26	水	お茶会をしよう	トークタイムです。
27	木	クッキング	参加費 100円です！
28	金	発表しよう！	目標発表です！
29	土		
30	日		
31	月	カラオケ 🎤	ひだまりいろ歌謡祭

クッキング

3月4日（火）・3月27日（木）
 ゆったりした時間のおやつを作る予定です。お楽しみに
 参加費；100円
 後日、集金袋で集金させていただきます。

3月のおすすめ



足浴！
 まだまだ寒い日が続いています。
 足先から、しっかり温まってリラックスして過ごします！

2月の活動風景より

「カラオケ 🎤」
 やっぱ盛り上がります！
 にぎやかな音楽と、楽しい笑い声、笑顔いっぱい、唄って踊っています。
 皆さんにも人気の企画で、「あさっての予定は、カラオケって書いてあったあ〜」
 「そうそう！何唄うの？」と友達同士で会話も盛り上がっています♪
 しっかり体を動かしながら唄っているので、カロリー消費も出ています(笑)



お知らせ

次年度、令和7年4月から「祝日開所」をする事になりました！
 詳細については、懇談でご説明させていただきます！
 ご利用よろしくお願いたします。