

今月の『お役に立ちます！』

3/5は啓蟄

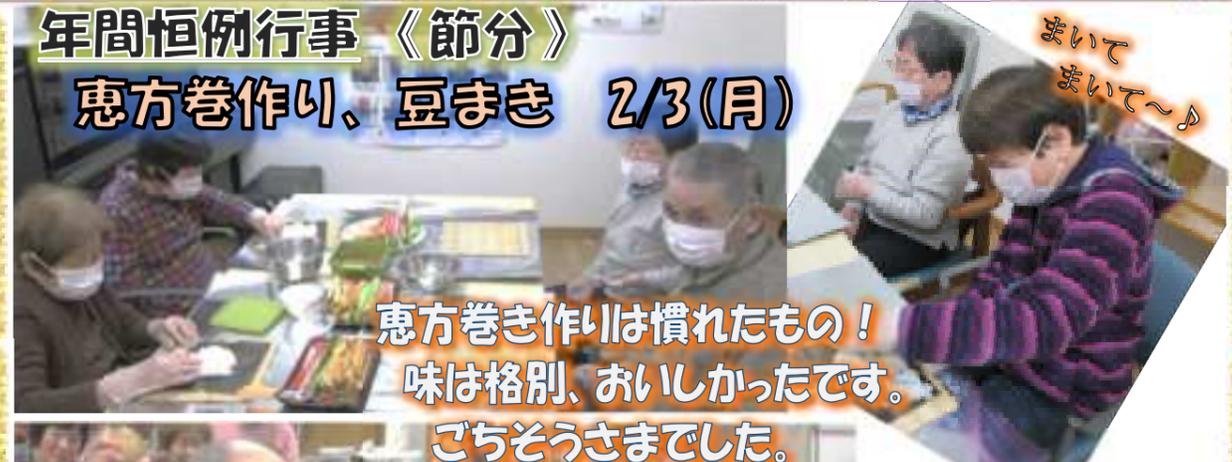
冬ごもりしていた虫たちが、春の訪れを感じて姿を現し始めるころです。寒さは残っていますが、だんだんと日差しが暖かくなってきました。この時期、気候の変化で体調不良が起こりやすくなります。適度な運動や栄養バランスのよい食事を心掛けて、体調を崩さないように気をつけましょう。

マッサージをして、  
血行を良くしましょう

ふくらはぎから太ももまで、片足ずつ気持ち良いと感じるくらいの強さでもみます。



年間恒例行事 《節分》  
恵方巻作り、豆まき 2/3(月)



**行事予定**  
3/5(木)、9(月) 午後2時より  
ハーブとお歌とフルーツミニコンサート

**★年間恒例行事★**  
3/3(火)  
雑祭いおやつ作り

◇月間レクリエーション◇  
3/12(木)  
スリッパ飛ばし

●蔵カフェやはたでお茶を  
3/19(木)予定

◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	5	5	3	4	3	1

※体験、見学募集中です。  
相談員にご相談下さい。  
担当： 桑名



体幹のストレッチ体操  
少しずつ体を  
ひねっていきます

桜の花を製作中  
出来上がりが楽しみです

密かなフォームの  
グランドゴルフ

やみつきになりますよ

やはたのアイドル  
「にんにん」  
と一緒に

体を起こして  
大きく息を吸って～  
いち、に、さん