



**ハープとフルートの演奏会 3/5(木)、11(水)**

ハープのソロ演奏や弾き語り、フルートとのアンサンブル等々。  
生演奏に、みなさん方は聞き入っていました！

**年間恒例行事 3/3(火) ひな祭り** 春の大木完成！



◇月間レクレーション◇

**4/10(金)**  
ボーリング大会  
**4/22(水)**

「蔵カフェやはた」でお茶を

◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	4	5	3	5	2	1

※体験、見学募集中です。  
相談員にご相談下さい。  
担当： 桑名

**お花見特集 菜の花畑で日光浴**



今月の『お役に立ちます！』 **下肢筋力アップ！**

春だ！体を動かそう！筋力の維持・向上を図ります。  
片足だけでもOK！

**1. 足グーパー**

両足の指を握って開く動きを10回



**3. 足の開閉**

つま先を外側、内側へと開閉する動きを10回



**2. つま先上げ**

1,2,3,4で両足のつま先を上げて、5,6,7,8で下ろす



**4. かかと上げ**

1,2,3,4で両足のかかとを上げて、5,6,7,8で下ろす

