



ひまわりイベント情報

新型コロナ感染予防のため、3月の外出イベントは中止・延期となります。
お手軽食、楽しみ食、カラオケのプログラムは休止中です。
スポーツのバドミントンは体育館の使用状況により、ウォーキングに変更となる場合があります。
随時お知らせしますのでよろしくお願いします。

歓送迎イベント	新入職・退職のスタッフを交えて歓送迎イベントを行います！ 皆さんと一緒に楽しい時間を過ごし、思い出を作りましょう♪ 茶話会ではスタッフおすすめのお菓子が登場予定！ 4月5日（月）14：30～ 歓迎茶話会 4月15日（木）13：00～ 高橋Stとバドミントン （昼食はスペシャル弁当です☆） 4月26日（月）14：30～ お別れ茶話会 4月30日（金）14：00～ 高橋Stによる勉強会
創作イベント	各種プログラムにて創作のイベントを予定しています！どなたでも予約にて参加できますよ♪詳細はポスターと予約表をご覧ください。 4月17日（土）10：15～ アートイベント 4月22日（木）10：30～ 園芸クラフト 4月26日（月）10：30～ アロマクラフト
ゆるらく エクササイズ 4月9日（金） 4月23日（金） 13：00～	毎回好評の磯崎先生の運動講座（脂肪燃焼）ですが、この度新しくリニューアルします！体の痛みをゆる～く、楽にするエクササイズで、体の痛みや調子を整えましょう♪椅子に座りながら簡単に参加できますよ！！
おえかきサークル （仮） 4月6日（火） 4月20日（火） 10：30～	新しくおえかきサークルが誕生します！ ぬりえや絵画など、それぞれがスキルアップしたい内容に取り組みます♪3週目にはベルベッキオ美術スタッフによるアドバイスが受けられますよ☆ 一緒に楽しくスキルアップを目指しませんか？参加したい方はメンバー募集表に記入してください！ （ひまわりにて一部の画材やぬりえを貸し出します。 私物の持参も可能です。詳細はポスターをご覧ください。）
ヨガ 毎週金曜 10:00～	ヨガプログラムの最初に行っている「瞑想」の時間を、今月から長めに取り入れます！瞑想には、ストレスの軽減、集中力向上、免疫力UP、痛みの改善、感情コントロール力UPなど、さまざまな嬉しい効果がありますよ♪ぜひご参加ください！