

2026

3

March

プログラム表

|                       | 日  | 月                           | 火                                | 水  | 木    | 金                        | 土                     |
|-----------------------|----|-----------------------------|----------------------------------|--|------|--------------------------|-----------------------|
| プログラム<br>時間           | 1  | 2                           | 3                                | 4  | 5    | 6                        | 7                     |
| AM<br>9:50~<br>11:30  | 休み | テッサン<br>"かくかくしかじか"          | カレンダー作成<br>+ ひな祭り                | クッキング<br>[ちらし寿司<br>・茶碗蒸し]  | 楽器演奏 | 音遊びの会                    | 休み                    |
| PM<br>13:00~<br>14:40 |    | SNS活用<br>インフルエンサー<br>になろう!! | フィットネス<br>-ストレッチ・ヨガ-             | クリエイション  |      | ノウクマルシェ<br>in アミュ広場      |                       |
|                       | 8  | 9                           | 10                               | 11   | 12   | 13                       | 14                    |
| AM<br>9:50~<br>11:30  | 休み | クイズ/カードレク                   | カレンダー作成                          | ヘルシースイーツ<br>[プロテインマフィン]  | 楽器演奏 | 音遊びの会                    | 休み                    |
| PM<br>13:00~<br>14:40 |    | ミーティング<br>[4月プログラム]         | サングリーン<br>バッティング大会               |  |      | みずほ新聞                    |                       |
|                       | 15 | 16                          | 17                               | 18   | 19   | 20                       | 21                    |
| AM<br>9:50~<br>11:30  | 休み | 音楽鑑賞<br>+ 趣味活               | 1日課外<br>霧島アートの森<br>パワースポット<br>巡り | SNS活用<br>インフルエンサー<br>になろう!!  | 楽器演奏 | クッキング<br>[豆腐ハンバーグ<br>定食] | "じゃすぴあ合同"<br>カードゲーム大会 |
| PM<br>13:00~<br>14:40 |    | スポーツ<br>しもあたら散策             |                                  | カラオケ   |      |                          |                       |
|                       | 22 | 23                          | 24                               | 25   | 26   | 27                       | 28                    |
| AM<br>9:50~<br>11:30  | 休み | クイズ/カードレク                   | カレンダー作成                          | 買い物外出<br>ドン・キホーテ   | 楽器演奏 | 音遊びの会                    | 休み                    |
| PM<br>13:00~<br>14:40 |    | ボランティア<br>inしもあたら           | フィットネス<br>-ストレッチ・ヨガ-             |  |      | テッサン<br>"かくかくしかじか"       |                       |
|                       | 29 | 30                          | 31                               | 1  | 2    | 3                        | 4                     |
| AM<br>9:50~<br>11:30  | 休み | ロードシネマ<br>+ 趣味活             | カレンダー作成                          | ✓ 毎月初めは、「健康チェック」・「(対象者のみ)更生訓練費の押印」を実施しています<br>✓ 集団プログラム以外に、個別プログラム(面談・外出等)も行っています<br>✓ 状況に応じて、プログラム内容(時間)が、変更になる場合がありますのでご了承ください |      |                          |                       |
| PM<br>13:00~<br>14:40 |    | カラオケ                        | フィットネス<br>-ストレッチ・ヨガ-             |  |      |                          |                       |

【 今月のお知らせ 】

- ◆ 3/ 6 (金) \* \* \* 「ノウクマルシェ in アミュ広場」 移動:公共交通機関、現地解散
- ◆ 3/10(火) \* \* \* 「サングリーン バッティング大会」(鹿児島市与次郎1丁目10-28) 移動:公用車
- ◆ 3/17(火) \* \* \* 「1日課外 霧島アートの森 パワースポット巡り」  
 ~当日の流れ~霧島アートの森(昼食) ⇒ 霧島民芸村「竜泉の蛇口」 ⇒ みずほ到着  
 昼食:リアンテ弁当、移動:ゆうあい福祉バス、持参:手帳
- ◆ 3/21(土) \* \* \* 「みずほデー カードゲーム大会」(じゃすぴあ合同開催)  
 昼食:ほっともっと弁当、デザート:ヘルシーパフェ

