

# 虹の家3月予定

日	月	火	水	木	金	土
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
3月30日は駿府城公園にお花見です★★ 参加方法・時間など詳細は中に記載してあります。			1	2	3	4 みんなの料理 ミーティング
5	6 ミュージック・セラピー	7 料理 ミーティング	8	9 ヨガ	10	11 みんなの料理 ミーティング
12	13 腰痛体操 習字	14 料理 ミーティング	15	16 お茶会	17	18 みんなの料理 ミーティング
19	20 春分の日	21 料理 ミーティング	22	23	24	25 みんなの料理 ミーティング
26	27 ミュージック・セラピー	28 料理 ミーティング	29	30 お花見	31	今月の就労 ミーティング は25日16時～ です。

イベントは中止・変更になることがあります。

## ☆イベントこんな感じです☆

料理	料理は9：30ごろから準備、みんなで作ります。火曜土曜共に出来るだけ10時までに虹の家に来てください。事情があり間に合わない方は10時までに虹の家に電話を入れて下さい。土曜日はそれ以降は注文受付できません。火曜日は1食300円、土曜日は250円です（変更される場合もあります）
ヨガ	プロの先生によるヨガ講座。体の硬い方でも大丈夫です☆ 13：00～虹の家で行います。ヨガマットかバスタオルを持参してください。
ミーティング	火・土曜日の13時から14時ごろまで。その日の調子から始まって、いろいろなテーマで語り合います。話したくなければパスもOK、みんなのいろんな気持ち、わかるしわかってもらえます。
ミュージック・セラピー	からだをほぐし、みんなで楽しく歌を歌ったり、簡単な楽器を演奏したり、まさに「音を楽しむ」時間です。10：00～11：00、参加費無料です。
腰痛体操	虹の家のスペースで、誰でも楽しめる・体をほぐせる体操を行います。10：00～11：00、参加費無料です。
習字	プロの先生による習字の時間です。筆・筆ペン・鉛筆などご持参ください☆13：30開始、参加費無料です。
お茶会	和の心をみんなで楽しむお茶会。点ていただいた抹茶をいただきます。10：00～11：00、参加費無料です。
虹の家の利用は？	【お知らせ】ぴあクリニックにおかかりの方、ご家族の方は自由にお使いいただけます。今まで虹の家をどなたにも開放しておりましたが、ご利用の方が多くなりましたため、他院からの新規のご利用はご遠慮させて頂くことになりました。なお現在ご利用の方につきましては、引き続きそのままご利用ください。よろしく願いいたします。