

日	月	火	水	木	金	土	
花粉症 <p>花粉が体内に入る → 抗体を作り出す → 花粉が抗体とくっつきヒスタミンなどを放出する → 発症する</p>		症状緩和が期待できる“裏ワザ” 入浴タオル ：お湯で温めたタオルをしばらく鼻の上に置く → 炎症を抑える 鼻にごま油 ：綿棒で鼻の入り口にごま油を塗る → 花粉の侵入を防ぐ ツボ押し ：2〜3秒×数回指で押す → 鼻水や鼻づまり改善			<p>Instagramもご覧ください。</p>		いきいき健康体操 誕生日会 個人カレンダー
お楽しみ♪	はつらつ体操 ひなまつり 料理クラブ	生活リハ体操 脳トレ 個人カレンダー	ごぼう先生体操 ビューティークラブ 個人カレンダー	まんま体操 マンダラ塗り絵 個人カレンダー	はつらつ体操 お茶会 個人カレンダー	生活リハ体操 YouTube鑑賞 個人カレンダー	
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 歩行訓練 個人作品	まんま体操 歩行訓練 個人作品	はつらつ体操 歩行訓練 個人作品	生活リハ体操 テーブルゲーム 個人作品	いきいき健康体操 おやつ作り 個人作品	ごぼう先生体操 書道 個人作品	
お楽しみ♪	まんま体操 レクリエーション マンダラ塗り絵	はつらつ体操 レクリエーション YouTube鑑賞	生活リハ体操 生け花 O・Xクイズ	20 春分の日 いきいき健康体操 おやつ作り 個人作品		ごぼう先生体操 誕生日会 個人作品	
お楽しみ♪	はつらつ体操 歩行訓練 お花見	生活リハ体操 歩行訓練 お花見	いきいき健康体操 歩行訓練 お花見	ごぼう先生体操 歩行訓練 お花見	まんま体操 歩行訓練 お花見	はつらつ体操 歩行訓練 お花見	
お楽しみ♪	生活リハ体操 おやつ作り 塗り絵	先月のご様子 <p>節分クイズ楽しかった!!</p> <p>鬼は外~!!</p> <p>皆様で作った恵方巻ロール上手に完成!!</p> <p>こんな所に...誰がいる...</p> <p>チョコレートフォンデュ美味しい!!</p> <p>個人作品だって出来ちゃう</p>					

30 31
お楽しみ♪
生活リハ体操
おやつ作り
塗り絵

