

月	火	水	木	金	土	日
		<b>1</b> 男性 ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30 ●中心塾 15:00~	<b>2</b> 女性 ●麻雀 13:30~15:30 ●大正琴 14:00~16:00 ●フロアエクササイズ 14:00~(レクゲーム) ●元気はつらつ教室 15:00~15:30	<b>3</b> ひな祭り 男性 甘酒茶屋 13時30分~ ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30 健康相談 美濃先生	<b>4</b> 女性 ●麻雀 13:30~15:30 ●カラオケ 13:30~15:30	<b>5</b> 啓塾 男性 お誕生日お花お届け 映画鑑賞会 14時~ ●卓球 9:15~11:30 ●麻雀 13:00~15:00
	<b>6</b> 女性 ●太極拳 9:15~10:00 ●カラオケ 13:30~15:30 ♥とおんきごう 14:00~	<b>7</b> 男性 ●フロアエクササイズ 14:00~(道具・体操)	<b>8</b> 女性 ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30 ●中心塾 15:00~	<b>9</b> 男性 ●麻雀 13:30~15:30 ●大正琴 14:00~16:00 ●フロアエクササイズ 14:00~(レクゲーム) ●元気はつらつ教室 15:00~15:30 健康相談 行松先生	<b>10</b> 女性 ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30	<b>11</b> 男性 ●麻雀 13:30~15:30 ●カラオケ 13:30~15:30
<b>13</b> 男性 運営懇談会 14時~ ●太極拳 9:15~10:00 ●カラオケ 13:30~15:30 健康相談 西側先生	<b>14</b> 女性 ●フロアエクササイズ 14:00~(道具・体操)	<b>15</b> 男性 ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30 ●中心塾 15:00~	<b>16</b> 女性 ●麻雀 13:30~15:30 ●大正琴 14:00~16:00 ●フロアエクササイズ 14:00~(レクゲーム) ●元気はつらつ教室 15:00~15:30	<b>17</b> 彼岸入り 男性 シニア大学 14時~ ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30	<b>18</b> 女性 ●麻雀 13:30~15:30 ●カラオケ 13:30~15:30 ●ちぎり絵 13:30~	<b>19</b> 男性 ●卓球 9:15~11:30 ●麻雀 13:00~15:00
<b>20</b> 春分の日 女性 ●太極拳 9:15~10:00 ●カラオケ 13:30~15:30 ♥とおんきごう 14:00~	<b>21</b> 男性 ●フロアエクササイズ 14:00~(道具・体操) 健康相談 板谷先生	<b>22</b> 女性 ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30 ●中心塾 15:00~	<b>23</b> 彼岸明け 男性 ●麻雀 13:30~15:30 ●大正琴 14:00~16:00 ●フロアエクササイズ 14:00~(レクゲーム) ●元気はつらつ教室 15:00~15:30 健康相談 行松先生	<b>24</b> 女性 ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30 健康相談 美濃先生	<b>25</b> 男性 サロンコンサート 14時~ ●麻雀 13:30~15:30 ●カラオケ 13:30~15:30	<b>26</b> 女性 ●卓球 9:15~11:30 ●麻雀 13:00~15:00
<b>27</b> 男性 ●太極拳 9:15~10:00 ●カラオケ 13:30~15:30	<b>28</b> 女性 ●フロアエクササイズ 14:00~(道具・体操)	<b>29</b> 男性 ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30 ●中心塾 15:00~	<b>30</b> 女性 ●麻雀 13:30~15:30 ●大正琴 14:00~16:00 ●フロアエクササイズ 14:00~(レクゲーム) ●元気はつらつ教室 15:00~15:30	<b>31</b> 男性 ●太極拳 9:15~10:00 ●麻雀 13:30~15:30	サロン・ド・ギャラリー 『陽だまり』 ・皆さまの声から、新しいパストラールの「いごの場」サロン・ド・ギャラリー『陽だまり』が4月にOPENします！詳しくはポスターにて。 	

♥はケアの行事です。

## 《3月のお知らせ》

### 甘酒茶屋

甘酒と雑あられをご用意しています。



- ・日時:3月3日(金) 13時00分~14時30分
- ・場所:サークル①②
- ＊カメラ撮影用スポットあり。

#### 【消防訓練】

- ・日時:3月12日(日)13:10~
- ・場所:館内およびパティオ広場

### ♪サロンコンサート♪

~歌あり、笑いあり~

「声の道場」講師 板垣 亨 氏

3月25日(土)  
14:00~  
於:ダイニング  
(お茶菓子付)

★今月の映画鑑賞  
『海猿』(うみぎら)

3月5日(日)  
14時~



☆お誕生日おめで  
とうございます。

3月生まれの19名様に3月5日(日)10時半頃からお花をお届けします。

### 第11回

【パストラールシニア大学】

& 卒業式

・3月17日(金) 14時~15時  
多目的ホール

・内容:「教えて！  
身近なお薬のこと」

講師: 日本調剤薬局  
薬剤師 池山 正太郎 氏



・今回は、血圧に関するお薬を中心に講演下さいます。講演後に質問タイムもあります。

#### 【4月予告】

- ・春の日帰り旅行: 4月26日(水)
- ・シニア倶楽部「思い出のアルバム」