

# Stairways 2023年3月 プログラム表

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>雪解けの季節ですね☺ 足元が悪くなっています。 けがなどお気を付けて… ステアでお待ちしています☺</p>	<p>一日の流れ 9:30 開所 9:45 朝の会 10:00 プログラム 開始 11:30 プログラム 終了 12:00 風食</p>	<p>1 すごろくをしよう のんびりタイム ウノやトランプをしよう のんびりタイム</p>	<p>2 ステア de MOVIE のんびりタイム 9 小物づくり (4月の飾りなど) のんびりタイム</p>	<p>3 すてとれ のんびりタイム ヴィーナスラウンジ (合同) ※女性限定 のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋</p>
	<p>6 ぬりえや切り絵をしよう のんびりタイム DJステア (合同) のんびりタイム</p>	<p>7 まったり Youtube のんびりタイム ステ通を作ろう のんびりタイム</p>	<p>8 ステア de MOVIE のんびりタイム コーヒー&amp;紅茶でまったりしよう のんびりタイム</p>	<p>9 折り紙をしよう のんびりタイム 気軽に脳トレ のんびりタイム</p>
<p>13 コーヒー&amp;紅茶でまったりしよう のんびりタイム ステア de MOVIE のんびりタイム</p>	<p>14 DJステア のんびりタイム ウノやトランプをしよう (合同) のんびりタイム</p>	<p>15 ステ通を作ろう のんびりタイム 13:00出発 近代美術館へ行く (障害者手帳持参) のんびりタイム</p>	<p>16 まったり Youtube のんびりタイム 刺しゅうクラブ (合同) のんびりタイム</p>	<p>17 アイロンピース (合同) のんびりタイム ちょっとだけピアノを弾いてみよう のんびりタイム</p>
<p>20 DJステア のんびりタイム 小物づくり (4月の飾りなど) のんびりタイム</p>	<p>3月21日 春分の日</p>		<p>22 すてとれ のんびりタイム 大通公園を歩こう のんびりタイム ウノやトランプをしよう のんびりタイム</p>	<p>23 気軽に脳トレ のんびりタイム 24 ステ通を作ろう のんびりタイム すごろくをしよう のんびりタイム</p>
<p>27 ステア de MOVIE のんびりタイム 大通公園を歩こう のんびりタイム</p>	<p>28 まったり Youtube のんびりタイム ピアノをちょっと弾いてみよう のんびりタイム ナイトケアありません</p>	<p>29 折り紙をしよう のんびりタイム すてとれ のんびりタイム</p>	<p>30 小物づくり (合同) のんびりタイム ねんどをしよう のんびりタイム</p>	<p>31 ぬりえや切り絵をしよう のんびりタイム コーヒー&amp;紅茶でまったりしよう のんびりタイム</p>

「のんびりタイム」は、何もせずにゆったりしても構いません。また、読書や小物づくり、パソコン、勉強、何か持参したものを取り組むなど、自分でできるものなどを行うことができます。各自で取り組んでください。「ステササイズ」はメンバーさんに考えていただき「すて♡とれ」に生まれ変わりました★動画を見ながら軽い運動をするプログラムです！ぜひ参加お待ちしております☆

