

令和8年3月のカレンダー



パワーリハビリとは・・・

ドクターの指示のもと、専門の機械を使って筋力をつけるものです
高齢者でも簡単に使用できます。転ばない生活を目指しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ ピアノで歌おう	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ		ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ
8	9	10	11	12	13	14
	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ 習字で能トレ		ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ			ボール体操 パワーリハビリ カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
	ボール体操 パワーリハビリ 習字で能トレ	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ		ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ ピアノで歌おう
29	30	31				
	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ	ボール体操 パワーリハビリ カラオケ				

※3月はボールを使った体操です ※リハビリの待ち時間は、パズルや折り紙、会話を楽しみましょう
※体重測定があります。健康チェックを行いましょう
※日曜日、木曜日、祝日はお休みです

瀬戸の森通所リハビリテーション

瀬戸の森
ページTOP



瀬戸の森
お知らせ一覧

