

# 3月 MARCH 2026

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)
日付	2	3	4	5	6
午前	リラックス	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング	しゅみの園芸	Basic-Ph
午後	くらしの書 サイコドラマ	リカバリー	燃え魂 eスポーツ	手芸部 ピラティス	Basic-Ph
日付	9	10	11	12	13
午前	リラックス	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング	しゅみの園芸	絵画
午後	くらしの書 サイコドラマ	リカバリー	ブルを狙え！ 1日限定ダーツ 教室	手芸部 ヨガ	先生と話そう 遊ぼう
日付	16	17	18	19	20
午前	リラックス	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング	しゅみの園芸	春分の日
午後	くらしの書 サイコドラマ	リカバリー	燃え魂 eスポーツ	手芸部 ピラティス	
日付	23	24	25	26	27
午前	リラックス	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング	しゅみの園芸	<イベント> リカバリー
午後	くらしの書 サイコドラマ	リカバリー	燃え魂 eスポーツ	手芸部 ヨガ	<イベント> リカバリー
日付	30	31			
午前	リラックス	ストレッチ しゅみの園芸			
午後	くらしの書 サイコドラマ	<イベント> お花見🌸			

『自主活動』のプログラムは毎日あります。  
場所を用意しておりますので、作業など、ご自身でやりたいことを取り組む際に利用できます。

《裏面はプログラムの詳細が載っています》

『自習室』は水色が実施です。

文字の背景が黄色のプログラムは、今月から始まる新しいプログラムや特別プログラム、曜日が変更となったプログラムです。