

## ソラリエプログラム (2023年 3月)

	月	火	水	木	金
			1	2	3
13:00 ～ 14:00	*3月6日について 要タオル持参♪足湯と オイルマッサージができる 服装でお越しください。		大人の図画工作  (尾形)	心ころゆさぶる 笑いの力  (木村)	
	6	7	8	9	10
13:00 ～ 14:00	フットケア テトックスタイム  * 参照 (小林)		心ころとからだとがん  (小林)	心ころゆさぶる 絵本の力  (粥川)	
	13	14	15	16	17
13:00 ～ 14:00	アロマの世界  (永井)		気功で健康！	心ころゆさぶる 笑いの力  (木村)	
	20	21	22	23	24
13:00 ～ 14:00	ハンドケア ゆっくり贅沢時間  (小林)		Jまいんどふる	心ころゆさぶる 絵本の力  (粥川)	
	27	28	29	30	31
13:00 ～ 14:00	ストレスコーピング  (小林)		気功で健康！	なんでも座談会	