

# 3月 予定表

## 【3月の豆知識】

### ● 桃の節句（ひな祭り） ●

旧暦3月3日は桃の花が咲く時期であるため、「桃の節句」と呼ばれるようになりました。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事が行われます。

### ● 啓蟄（けいちつ） ●

3月5日は啓蟄です。「啓（けい）」は「開く」、「蟄（ちつ）」は「土の中で冬ごもりをしている虫」を指し、冬ごもりしていた虫が、春の訪れを感じて姿を現し始めるころです。まだ寒さは残っていますが、だんだんと日差しが暖かくなります。



☆ 今月の体操 ☆

365歩のマーチ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
定休日		リスム えんどう 			喫茶 	
バウンドバスケット						
8	9	10	11	12	13	14
定休日	音楽療法 		喫茶 	ハピトレ 	リスム えんどう 	喫茶 
ひもの干し						
15	16	17	18	19	20	21
定休日	喫茶 床屋さん メ切り	押し花 		喫茶 	書道 	
チャレンジウィーク						
22	23	24	25	26	27	28
定休日		喫茶 	床屋さん	音楽療法 	ハピトレ 誕生日会 	お楽しみ会 
おやつ作り(桜もち)						
29	30	31				
定休日		リスム えんどう 				
ピタッ!とゴルフ 						