

元気が出る

令和8年

はなまる4月カレンダー

お名前 _____

作成 千葉県立幕張総合高校看護科×あんしんケアセンター真砂

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 嘘はつきましたか? ～エイプリルフール～	2 外に出て  桜を見よう	3 三人以上と 会話しよう	4 自分の良さを 4つあげてみよう
5  1日5回 コップ1杯 飲み物を飲む。	6 今日、お通いは できましたか?	7   骨を強くするためには カルシウム! 小骨を食べよう	8 家族に電話しよう	9 チューリップを 見つけよう	10 階段を10段以上 登ろう	11  ワンちゃんを見ましたか?
12 春をテーマにした 歌を歌おう♪	13 好きな食べ物を 買いに行こう!	14 今日食べたものを 「美味しかった」 の理由は何ですか?	15 1日5回  笑顔になりましたか?	16 今日、黄色の花を  見ましたか?	17 昨日見た花の絵を 描こう!	18 今日は誰かに 会いましたか?
19 朝食を食べましたか?	20 ラジオ体操をしよう	21 カーテンを開けて 日光を浴びよう 	22 1日1食自分で ご飯を作りましたか?	23 昨日の「夕食」は 何でしたか?	24 自体の体重を 計ってみよう	25 今日は外で 日光を浴びましたか?
26 体を大きく動かして 30分以上運動しよう	27 外に出て500歩以上  歩きましたか?	28 爪伸びてませんか? Let's Cat!!	29 昭和の日  空を飛んできた「鳥」は 何人ですか?	30 一口30回噛んで 食べましたか?	1	2

千葉県あんしんケアセンター真砂 (美浜区真砂 4-1-10 ヨッピーパークビル3階)
「介護保険はどうしたら使えるの?」「家族の介護で困っている」など高齢者に関する悩みや相談に対応します。
【担当地域】中瀬1丁目・ひび野1丁目・真砂・若葉
【電話】043-278-0111