

		日	月	火	水	木	金	土	
午前	午後	 <h2 style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px; display: inline-block;">弥生</h2>		<p>旧暦では、「和風月名」と呼ばれる季節や行事に合わせた呼び名をしていました。 3月の「弥生」は、“木草弥生い茂る”月というところから名付けられた説が有力だそうです。</p>					1 (和) 将棋個人利用
				(洋) 麻雀教室福祉会 (和) 将棋個人利用					
午前	午後	2 (和) 将棋個人利用 (洋) カラオケ個人利用 (訓) 卓球個人利用	3 休館日	4 (洋) 絵手紙愛好会 (集) ヨーガ教室	5 (訓) デイサービス事業	6 (洋) 絵手紙愛好会 (訓) デイサービス事業	7 (訓) 元気Vサークル	8 (和) 将棋個人利用	
									(洋) カラオケ個人利用 (和) 将棋個人利用
午前	午後	9 (和) 将棋個人利用 (洋) カラオケ個人利用 (訓) 元気Vサークル (訓) 元気Vサークル	10 休館日	11写真で巡る 東北の四季 2025 (集) 恵風会 (太極拳)	12こおりやま はつらつ広場 (訓) デイサービス事業 (集) ヨーガ愛好会	13 (洋) 編み物愛好会 (訓) デイサービス事業	14しもさんの 健康相談 (訓) 郡山体操クラブ	15 (和) 将棋個人利用	
									(洋) 元気マージャンクラブ (和) 将棋個人利用
午前	午後	16 (和) 将棋個人利用 (洋) カラオケ個人利用 (訓) 卓球個人利用	17 休館日	18 (集) ヨーガ教室	19 (訓) デイサービス事業	20 (訓) デイサービス事業	21 休館日	22 (和) 将棋個人利用	
									(洋) カラオケ個人利用 (和) 将棋個人利用
午前	午後	23 (和) 将棋個人利用 (洋) カラオケ個人利用 (訓) 元気Vサークル (訓) 元気Vサークル	24 休館日	25 (集) 恵風会 (太極拳)	26 (集) ヨーガ愛好会 (訓) デイサービス事業	27 (洋) 編み物愛好会 (訓) デイサービス事業 (集) フラダンス教室	28 (訓) 郡山体操クラブ	29 (和) 将棋個人利用	
									(洋) 元気マージャンクラブ (和) 将棋個人利用
午前	午後	30 (和) 将棋個人利用 (洋) カラオケ個人利用 (訓) 元気Vサークル (訓) 元気Vサークル	31 休館日					<p>花粉症の季節ですね。花粉症にはさまざまな対策方法がありますが、体が健康でなければ効果は期待できません。 規則正しい生活を意識し、お酒やタバコ、香辛料は鼻粘膜を刺激して症状を悪化させる可能性があるため、できるだけ摂取を控え、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。</p>	