

令和3年11月 リラックス・スペース [あずまや] 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	アタカラダ!ジム 頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	文化の日	THE クッキング(献立) 娯楽	あへあほ体操		
午後	テーマトーク 娯楽	美文字 娯楽		創作活動 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	けんこう塾 頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	THE クッキング(実習) 娯楽	デイケア ミーティング		
午後	女子力 あ・ガール 娯楽	パソコン塾 娯楽	レクリエーション 娯楽	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	アタカラダ!ジム 頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	チェアーズ 娯楽	THE クッキング(振り返り) 娯楽	あへあほ体操		
午後	テーマトーク 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	創作活動 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	けんこう塾 頭の体操	勤労感謝の日	音楽クラブ 娯楽	手抜きスイーツ 娯楽	創作活動 娯楽		
午後	絵手紙 娯楽		レクリエーション 娯楽	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	29	30					
午前	アタカラダ!ジム 頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽					
午後	ゲームバトル 娯楽	パソコン塾 娯楽					

※頭の体操：点つなぎや漢字・計算問題、数字・言葉パズルなどを行い、脳の活性化を図ります。

※アタカラダ!ジム：頭と体を同時に動かし、脳機能の改善を図るプログラムです。

※コグトレ：注意・集中力、記憶力などの認知機能を鍛えるトレーニングです。

※けんこう塾：看護師が担当する生活習慣病予防・改善などのグループ活動です。

※チェアーズ：椅子・踏み台・ボールを使ったりと簡単な軽体操を行います。

※テーマトーク：コミュニケーションゲームです。

※娯楽：麻雀・カードゲームなど

※美文字：ペン字/筆ペン字練習など

※転ばぬ先の杖：軽体操です。

※女子力 あ・ガール：女子会です。

※食育：食生活について、話し合います。

