

令和3年12月 リラックス・スペース [あずまや] 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前			1 音楽クラブ 娯楽	2 THE クッキング(献立) 娯楽	3 あへあほ体操	4	5
午後			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		
午前	6 アタカラダ!ジム 頭の体操	7 転ばぬ先の杖 娯楽	8 チェアーズ 娯楽	9 THE クッキング(実習) 娯楽	10 デイケア ミーティング	11	12
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	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	13 けんこう塾 頭の体操	14 転ばぬ先の杖 娯楽	15 音楽クラブ 娯楽	16 THE クッキング(振り返り) 娯楽	17 あへあほ体操	18	19
午後	絵手紙 娯楽	パソコン塾 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		
午前	20 アタカラダ!ジム 頭の体操	21 転ばぬ先の杖 娯楽	22 チェアーズ 娯楽	23 創作活動 娯楽	24 行事 Xmas&忘年会	25	26
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	コグトレ 娯楽		年忘れナイトケア	
午前	27 けんこう塾 頭の体操	28 大掃除	29 年末年始休み (12/29~1/3)	30	31		
午後	女子力 あ・ガール 娯楽	お疲れさま会					

※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。

