

# 令和4年1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	3 年始休み	4 転ばぬ先の杖 娯楽	5 音楽クラブ 娯楽	6 THE クッキング(座学) 娯楽	7 あへあほ体操	8	9
午後		美文字「書初め」 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	10 成人の日	11 転ばぬ先の杖 娯楽	12 チェアーズ 娯楽	13 THE クッキング(献立) 娯楽	14 デイケア ミーティング	15	16
午後		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		
午前	17 アタカラダ!ジム 頭の体操	18 転ばぬ先の杖 娯楽	19 音楽クラブ 娯楽	20 ゲームバトル 娯楽	21 あへあほ体操	22	23
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		
午前	24 けんこう塾 頭の体操	25 転ばぬ先の杖 娯楽	26 チェアーズ 娯楽	27 THE クッキング(実習) 娯楽	28 創作活動 娯楽	29	30
午後	絵手紙 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		
午前	31 アタカラダ!ジム 頭の体操						
午後	女子力 あ・ガール 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。