

令和4年3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
午前		転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	創作活動 娯楽	あへあほ体操		
午後		美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	7	8	9	10	11	12	13
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(座学) 娯楽	デイケア ミーティング		
午後	テーマトーク 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		
	14	15	16	17	18	19	20
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(座学) 娯楽	あへあほ体操		
午後	♠ダンディズム♠ 娯楽	美文字 娯楽	女子力 あ・ガール① 娯楽	女子力 あ・ガール② 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	春分の日	転ばぬ先の杖 娯楽	チェアーズ 娯楽	THE クッキング(献立) 娯楽	創作活動 娯楽		
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		
	28	29	30	31			
午前	アタカラダ!ジム 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			
午後	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	創作活動 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。