

令和4年4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 あへあほ体操	2	3
午後					MIXスポーツ ナイトケア		
午前	4 アタカラダ!ジム 頭の体操	5 転ばぬ先の杖 娯楽	6 音楽クラブ 娯楽	7 THE クッキング 娯楽	8 デイケア ミーティング	9	10
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	11 けんこう塾 頭の体操	12 転ばぬ先の杖 娯楽	13 チェアーズ 娯楽	14 THE クッキング 娯楽	15 あへあほ体操	16	17
午後	娯楽	パソコン塾 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		
午前	18 アタカラダ!ジム 頭の体操	19 転ばぬ先の杖 娯楽	20 音楽クラブ 娯楽	21 創作活動 娯楽	22 創作活動 娯楽	23	24
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	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	25 アタカラダ!ジム 頭の体操	26 転ばぬ先の杖 娯楽	27 チェアーズ 娯楽	28 THE クッキング 娯楽	29 昭和の日	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			

※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。

