

令和4年5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 | 2 アタカラダ!ジム 頭の体操 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 あへあほ体操 | 7 | 8 |
| 午後 | テーマトーク 娯楽 | | | | MIXスポーツ ナイトケア | | |
| 午前 | 9 けんこう塾 頭の体操 | 10 転ばぬ先の杖 娯楽 | 11 音楽クラブ 娯楽 | 12 たのしい食育!! | 13 デイケア ミーティング | 14 | 15 |
| 午後 | 娯楽 | 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 | 16 アタカラダ!ジム 頭の体操 | 17 転ばぬ先の杖 娯楽 | 18 チェアーズ 娯楽 | 19 THE クッキング 娯楽 | 20 あへあほ体操 | 21 | 22 |
| 午後 | 創作活動 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 | | |
| 午前 | 23 けんこう塾 頭の体操 | 24 転ばぬ先の杖 娯楽 | 25 音楽クラブ 娯楽 | 26 THE クッキング 娯楽 | 27 創作活動 娯楽 | 28 | 29 |
| 午後 | テーマトーク 娯楽 | パソコン塾 娯楽 | 買い物&ドライブ 娯楽 | 手抜きスイーツ 娯楽 | MIXスポーツ ナイトケア | | |
| 午前 | 30 アタカラダ!ジム 頭の体操 | 31 転ばぬ先の杖 娯楽 | | | | | |
| 午後 | 絵手紙 娯楽 | 美文字 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。