

令和4年6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
午前			音楽クラブ 娯楽	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後			レクリエーション 娯楽	創作活動 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ダーツ・輪投げ) ナイトケア		
	6	7	8	9	10	11	12
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	🍷たのしい食育🍷 「飲み物について」	デイケアミーティング ※身体測定		
午後	娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	ドライブ or ショッピング (13:00~)	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ゲートボール・ハタキ) ナイトケア		
	13	14	15	16	17	18	19
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 娯楽	あへあほ体操		
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 (ヨガ・ゲートボール・ダーツ) ナイトケア		
	20	21	22	23	24	25	26
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 娯楽	創作活動 娯楽		
午後	テーマトーク 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	ドライブ or ショッピング (13:00~)	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ハタキ・輪投げ) ナイトケア		
	27	28	29	30			
午前	けんこう塾 頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	🍷いちご狩り🍷 ※農園の状況次第で 変更になります。	🍷いちご狩り🍷 ※農園の状況次第で 変更になります。			
午後	絵手紙 娯楽	美文字 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。

※Let's Dancing：社交ダンスエクササイズです。