

令和4年7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 (ヨガ・ゲートボール・輪投げ) 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 🍷たのしい食育!! 「塩分について」	8 デイケアミーティング ※身体測定	9	10
午後	娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	娯楽	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ハタク・ダンス) 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	創作活動 娯楽	美文字 娯楽	北海道開拓の村	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ダンス・輪投げ) ナイトケア		
午前	18 海の日	19 転ばぬ先の杖 娯楽	20 音楽クラブ 娯楽	21 THE クッキング 娯楽	22 創作活動 娯楽	23	24
午後		パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	娯楽	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ゲートボール・ハタク) 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 コラージュ 娯楽	30	31
午後	絵手紙 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・ダンス) ナイトケア		

※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。

※たのしい食育：管理栄養士による分かりやすい講義です。

※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：ダンスエクササイズです。