

令和4年8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	7
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	🍷たのしい食育!! 「栄養の日について」	あへあほ体操		
午後	娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	ジョブリング「イオン」 (13:00~)	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ハップ・タック・輪投げ) ナイトケア		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	けんこう塾 頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	チェアーズ 娯楽	山の日	デイケアミーティング ※身体測定		
午後	娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽		MIXスポーツ (ヨガ・ゲートボール・輪投げ) ナイトケア		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	お盆休み	転ばぬ先の杖 娯楽	娯楽	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後		パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	🚗ドライブ🚗 娯楽	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ハップ・タック・ゲーム) ナイトケア		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	けんこう塾 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	コラージュ 娯楽		
午後	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・ゲーム・輪投げ) ナイトケア		
	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				
午後	絵手紙 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	レクリエーション 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。

※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。