

# 令和4年9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 ☺たのしい食育!! 「噛む(かむ)」	2 あへあほ体操	3	4
午後				コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ハップ・タンク・ゲートボール) ナイトケア		
午前	5 けんこう塾 頭の体操	6 転ばぬ先の杖 娯楽	7 音楽クラブ 娯楽	8 娯楽 !!THE クッキング☺ 「収穫祭」	9 デイケアミーティング ※身体測定	10	11
午後	娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	ショッピング「トライアル」 (13:00~)	娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ゲートボール・ダーツ) ナイトケア		
午前	12 頭の体操	13 転ばぬ先の杖 娯楽	14 チェアーズ 娯楽	15 THE クッキング 娯楽	16 あへあほ体操	17	18
午後	女子力 あ・ガール 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 (ハップ・ダーツ) ナイトケア		
午前	19 敬老の日	20 転ばぬ先の杖 娯楽	21 音楽クラブ 娯楽	22 THE クッキング 娯楽	23 秋分の日	24	25
午後		パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	レクリエーション 娯楽	☺コグトレ☺ 「記憶力王決定戦」 娯楽			
午前	26 アタカラダ!ジム 頭の体操	27 転ばぬ先の杖 娯楽	28 チェアーズ 娯楽	29 THE クッキング 娯楽	30 コラージュ 娯楽		
午後	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	🍷ぶどう狩り①🍷 ※農園状況により予定変更あり	🍷ぶどう狩り②🍷 ※農園状況により予定変更あり	MIXスポーツ (ヨガ・ゲートボール・輪投げ) 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。