

令和4年10月 リラックス・スペース [あずまや] 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
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 (ピザ用トマトソース作り) 娯楽	あへあほ体操		
午後	娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	ショッピング「UNIQLO」 (13:00~)	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ハータンク・ダンス) ナイトケア		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	スポーツの日	転ばぬ先の杖 娯楽	チェアーズ 娯楽	🍷たのしい食育🍷 「あぶら(油)」	デイケアミーティング ※身体測定		
午後		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 (ヨガ・ダンス・輪投げ) ナイトケア		
	17	18	19	20	21	22	23
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	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後	女子力 あ・ガール 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	🍁紅葉ドライブ🍁 ※紅葉状況により予定変更あり	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ゲートボール・ハータンク) ナイトケア		
	24	25	26	27	28	29	30
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	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	ショッピング「AEON」 (13:00~)	MIXスポーツ (ヨガ・ゲートボール・ダンス) ナイトケア		
	31						
午前	アタカラダ!ジム 頭の体操						
午後	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・ポ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。