

令和4年11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 転ばぬ先の杖 娯楽	2 音楽クラブ 娯楽	3 文化の日	4 あへあほ体操	5	6
午後		パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	◆ショッピング 13:00~ 「CAINZ(カインズ)」		MIXスポーツ (ヨガ・ハ゜タンク・輪投げ) ナイトケア		
午前	7 アタカラダ!ジム 頭の体操	8 転ばぬ先の杖 娯楽	9 チェアーズ 娯楽	10 ◆たのしい食育!! 「温かいもの」	11 デイケアミーティング ※身体測定	12	13
午後	pizza作り 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	DC映画館 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ゲートボール・輪投げ) ナイトケア		
午前	14 けんこう塾 頭の体操	15 転ばぬ先の杖 娯楽	16 音楽クラブ 娯楽	17 コグトレ 娯楽	18 あへあほ体操	19	20
午後	フィールドワーク「反省会」 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	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・ハ゜タンク・ゲート) ナイトケア		
午前	21 アタカラダ!ジム 頭の体操	22 転ばぬ先の杖 娯楽	23 勤労感謝の日	24 THE クッキング 娯楽	25 カードゲーム大会 娯楽	26	27
午後	女子力 あ・ガール 娯楽	美文字 娯楽		◆ショッピング 13:00~ 「しまむら&アベイル」	MIXスポーツ (ヨガ・ゲート・輪投げ) ナイトケア		
午前	28 けんこう塾 頭の体操	29 転ばぬ先の杖 娯楽	30 チェアーズ 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。