

令和4年12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
午前				◎たのしい食育!! (上手な年末年始 の過ごし方)	あへあほ体操		
午後				DC映画館 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ハ°タンク・ターツ) ナイトケア		
	5	6	7	8	9	10	11
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	デイケアミーティング ※身体測定		
午後	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	レクリエーション 娯楽	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ターツ・輪投げ) ナイトケア		
	12	13	14	15	16	17	18
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	あへあほ体操		
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 (ヨガ・ハ°タンク・輪投げ) ナイトケア		
	19	20	21	22	23	24	25
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	行事 Xmas&忘年会 &ダンスパーティー	風船バレー大会		
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		MIXスポーツ (ヨガ・ハ°タンク・ターツ) 年忘れナイトケア		
	26	27	28	29	30	31	
午前	けんこう塾 頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	お疲れさま会	年末年始休み (12/29~1/3)			
午後	レクリエーション 娯楽	美文字 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。