

# 令和5年1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	2 <b>正月休み</b>	3	4	5	6	7	8
午後			チェアーズ 娯楽	❖たのしい食育!! 「デトックス」	あへあほ体操		
午前	9 <b>成人の日</b>	10	11	12	13	14	15
午後			レクリエーション 娯楽	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		
午前	16	17	18	19	20	21	22
午後							
午前	アタカラダ!ジム 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	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	女子力 あ・ガール 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		
午前	23	24	25	26	27	28	29
午後							
午前	30	31					
午後			絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・ハ°タンク・ターツ) ナイトケア
午前	アタカラダ!ジム 頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽					
午後	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing					

※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。