

令和5年2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	5
午前			音楽クラブ 娯楽	🍷たのしい食育!! 「あったかいもの」	あへあほ体操		
午後			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°ツ) ナイトケア		
	6	7	8	9	10	11	12
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	デイケアミーティング ※身体測定	建国記念日	
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	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ (ヨガ・タ°ツ・輪投げ) ナイトケア		
	13	14	15	16	17	18	19
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	女子力 あ・ガール 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	コグトレ 娯楽	カラオケ大会(アリーナ) ナイトケア		
	20	21	22	23	24	25	26
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	天皇誕生日	創作活動 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		MIXスポーツ (ヨガ・ハ°タンク・タ°ツ) ナイトケア		
	27	28					
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	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・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。