

令和5年3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	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	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ 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	頭の体操 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	手抜きスイーツ 娯楽	レクリエーション 娯楽	MIXスポーツ 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	ダンディズム 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽 写真クラブ	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	けんこう塾 頭の体操	春分の日	音楽クラブ 娯楽	THE クッキング 娯楽	創作活動 娯楽		
午後	レクリエーション 娯楽		女子力 あ・ガール 娯楽	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	27	28	29	30	31		
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	チェアーズ 娯楽		
午後	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽 写真クラブ	コグトレ 娯楽	カラオケ大会(アリーナ) ナイトケア		

※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。