

令和5年4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	2
午後							
午前	3 けんこう塾 頭の体操	4 転ばぬ先の杖 娯楽	5 音楽クラブ 娯楽	6 🍀たのしい食育!! 「1年間のまとめ」	7 あへあほ体操	8	9
午後	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	ショッピング「イオン」 (13:00~)	レクリエーション 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	10 アタカラダ!ジム 頭の体操	11 転ばぬ先の杖 娯楽	12 チェアーズ 娯楽	13 THE クッキング 娯楽	14 デイケアミーティング ※身体測定	15	16
午後	レクリエーション 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		
午前	17 けんこう塾 頭の体操	18 転ばぬ先の杖 娯楽	19 音楽クラブ 娯楽	20 THE クッキング 娯楽	21 あへあほ体操	22	23
午後	絵手紙 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 ナイトケア		
午前	24 アタカラダ!ジム 頭の体操	25 転ばぬ先の杖 娯楽	26 チェアーズ 娯楽	27 THE クッキング 娯楽	28 ウォーキング 娯楽	29	30
午後	フィールドワーク 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	昭和の日	

※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。