

令和5年5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 アタカラダ!ジム 頭の体操	2 転ばぬ先の杖 娯楽	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
午後	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing					
午前	8 けんこう塾 頭の体操	9 転ばぬ先の杖 娯楽	10 音楽クラブ 娯楽	11 🍷たのしい食育!! 「嚥下(えんげ)」	12 デイケアミーティング ※身体測定	13	14
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	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	15 アタカラダ!ジム 頭の体操	16 転ばぬ先の杖 娯楽	17 チェアーズ 娯楽	18 THE クッキング 娯楽	19 あへあほ体操	20	21
午後	レクリエーション 娯楽	ショッピング「Sanki」 (13:00~)	女子力 あ・ガール 娯楽	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	22 けんこう塾 頭の体操	23 転ばぬ先の杖 娯楽	24 音楽クラブ 娯楽	25 THE クッキング 娯楽	26 ウォーキング 娯楽	27	28
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		
午前	29 アタカラダ!ジム 頭の体操	30 転ばぬ先の杖 娯楽	31 チェアーズ 娯楽				
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				

※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。