

## 令和5年7月 リラックス・スペース [ あずまや ] 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	1/8	2/9
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	☀️たのしい食育!! 「〇〇過ぎにご用心!」	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	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		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	アタカガ!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	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	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	ショッピング「平岡イオン」 (13:00~)	MIXスポーツ  ナイトケア		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	海の日	転ばぬ先の杖 娯楽	娯楽	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後		パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	海へ行こう!	女子力 あ・ガール 娯楽	MIXスポーツ (始めは、みんなで椅子ヨガ)  ナイトケア		
	24	25	26	27	28	29	30
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	屋外ウォーキング 娯楽		
午後	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	日頃の感謝を込めて… 食事会 手抜きスイーツ 娯楽	カラオケ大会(アリーナ)  ナイトケア		
	31						
午前	アタカガ!ジム 頭の体操						
午後	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。

※アタカガ!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。