

令和5年8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 転ばぬ先の杖 娯楽	2 音楽クラブ 娯楽	3 ☺ <u>たのしい食育!!</u> 「朝食メニューを考える」	4 <u>あへあほ体操</u>	5	6
午後		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SP		
午前	7 アタカカ!ジム 頭の体操	8 転ばぬ先の杖 娯楽	9 <u>デイケアミーティング</u> ※身体測定	10 THE クッキング 娯楽	11 山の日	12	13
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	手抜きスイーツ 娯楽			
午前	14 けんこう塾 頭の体操	15 お盆休み	16 チェアーズ 娯楽	17 THE クッキング 娯楽	18 <u>あへあほ体操</u>	19	20
午後	女子力 あ・ガール 娯楽		★ <u>そうだ!★</u> <u>パワースポットへ行こう!</u>	ショッピング「アランチ札幌」 (13:00~)	MIXスポーツ 娯楽 ナイトケア		
午前	21 アタカカ!ジム 頭の体操	22 転ばぬ先の杖 娯楽	23 音楽クラブ 娯楽	24 THE クッキング 娯楽	25 ウォーキング 娯楽	26	27
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	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ (始めは、みんなで椅子ヨガ) ナイトケア		
午前	28 けんこう塾 頭の体操	29 転ばぬ先の杖 娯楽	30 チェアーズ 娯楽	31 THE クッキング 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	手抜きスイーツ 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。

※アタカカ!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。