

令和5年9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 あへあほ体操	2	3
午後					MIXスポーツ ナイトケア		
午前	4 アタカカゲーム 頭の体操	5 転ばぬ先の杖 娯楽	6 音楽クラブ 娯楽	7 🍷たのしい食育!! 「食生活を考えよう！」	8 デイケアミーティング ※身体測定	9	10
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	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	11 けんこう塾 頭の体操	12 転ばぬ先の杖 娯楽	13 チェアーズ 娯楽	14 THE クッキング 娯楽	15 あへあほ体操	16	17
午後	女子力 あ・ガール 娯楽	美文字「書道」 娯楽	レクリエーション 娯楽	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	18 敬老の日	19 転ばぬ先の杖 娯楽	20 音楽クラブ 娯楽	21 THE クッキング 娯楽	22 屋外ウォーキング	23 秋分の日	24
午後		パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	🍇ぶどう狩り🍇	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	25 アタカカゲーム 頭の体操	26 転ばぬ先の杖 娯楽	27 チェアーズ 娯楽	28 THE クッキング 娯楽	29 屋外ウォーキング	30	31
午後	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	珈琲たいむ☕ 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。

※アタカカゲーム：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。