

令和5年12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		
午前	4 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!! 「どうせ食べる 年末年始のために」	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	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	11 頭の体操 けんこう塾	12 転ばぬ先の杖 娯楽	13 頭と体のエクササイズ 娯楽	14 THE クッキング 娯楽	15 あへあほ体操	16	17
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 (限定) 男のバーkraft	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	18 頭の体操	19 転ばぬ先の杖 娯楽	20 ダンスパーティー & Xmas忘年会	21 THE クッキング 娯楽	22 エクササイズ 娯楽	23	24
午後	絵手紙 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing		珈琲たいむ☕ 娯楽	カラオケ🎤 ナイトケア		
午前	25 頭の体操 けんこう塾	26 転ばぬ先の杖 娯楽	27 音楽クラブ 娯楽	28 大掃除	29 30 31 年末年始 正月休み ~ 1/3まで ※1/4より、通常実施		
午後	女子力 あ・ガール 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	お疲れさま会			

※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。

※頭と体のエクササイズ：頭と体の両方を使って、頭は“スッキリ”、体は“ポカポカ”。

※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。

※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。

※たのしい食育：健康に役立つ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。