

## 令和6年1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	2	3	4	5	6	7
午後	正月休み			書初め 娯楽	あへあほ体操		
				昔の遊び 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	8	9	10	11	12	13	14
午後	成人の日		転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	🍷たのしい食育!! 「デトックス」	デイケアミーティング ※身体測定	
			美文字 娯楽	初詣行 娯楽	手抜きスイーツ🍰	MIXスポーツ ナイトケア	
午前	15	16	17	18	19	20	21
午後	頭の体操 けんこう塾	転ばぬ先の杖 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
	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 (限定) 男のレジャー	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	22	23	24	25	26	27	28
午後	頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	THE クッキング 娯楽	椅子ヨガ & ボクササイズ 娯楽		
	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🎤 ナイトケア		
午前	29	30	31				
午後	頭の体操 けんこう塾	転ばぬ先の杖 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽				
	女子力 あ・ガール 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。

※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。