

令和6年2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 ☺ <u>たのしい食育</u> !! 「勘違い」	2 <u>あへあほ体操</u>	3	4
午後				コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	5 頭の体操 けんこう塾	6 転ばぬ先の杖 娯楽	7 音楽クラブ 娯楽	8 THE クッキング 娯楽	9 <u>デイケアミーティング</u> ※身体測定	10	11 建国記念日
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 (限定) 男のバレー	<u>手抜きスイーツ</u> 🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	12 振替休日	13 転ばぬ先の杖 娯楽	14 娯楽 	15 音楽クラブ 娯楽	16 <u>あへあほ体操</u>	17	18
午後		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	19 頭の体操	20 転ばぬ先の杖 娯楽	21 頭と体のエクササイズ 娯楽	22 THE クッキング 娯楽	23 天皇誕生日	24	25
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	<u>珈琲たいむ</u> ☕ 娯楽			
午前	26 ゲーム大会	27 転ばぬ先の杖 娯楽	28 音楽クラブ 娯楽	29 THE クッキング 娯楽			
午後		美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽	コグトレ 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。