

令和6年3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 頭の体操 けんこう塾	5 転ばぬ先の杖 娯楽	6 デイケアミーティング ※身体測定	7 🍷たのしい食育!! 「勘違い 第2弾」	8 🎉千歳へ行こう!	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 (限定) 男のバレーソフト	コグトレ 娯楽	ナイトケア		
午前	11 頭の体操	12 転ばぬ先の杖 娯楽	13 娯楽 ダンディズム 「ホワイトデー」	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	娯楽	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	18 頭の体操 けんこう塾	19 転ばぬ先の杖 娯楽	20 春分の日	21 THE クッキング 娯楽	22 椅子ヨガ & ボクササイズ 娯楽	23	24
午後	絵手紙 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing		手抜きスイーツ🍰 娯楽	カラオケ🎤 & スポーツ ナイトケア		
午前	25 頭の体操	26 転ばぬ先の杖 娯楽	27 音楽クラブ 娯楽	28 THE クッキング 娯楽	29 1ラウンド ミット打ち🎯 娯楽	30	31
午後	レクリエーション 娯楽	美文字 娯楽	女子力 あ・ガール 娯楽	珈琲たいむ☕ 娯楽	MIXスポーツ 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。

※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。