

## 令和6年6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
午後							
午前	3	4	5	6	7	8	9
午前	頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	🍷 <u>たのしい食育</u> !! 「牛乳の日」	<u>あへあほ体操</u>		
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 男のレザークラフト	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	10	11	12	13	14	15	16
午前	頭の体操	<u>超・女子力</u> (外部講師) 娯楽	音楽クラブ 娯楽	THE クッキング 娯楽	<u>ダイエットミーティング</u> ※身体測定		
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	ショッピング「ユニコロ」	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	17	18	19	20	21	22	23
午前	頭の体操	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	<u>あへあほ体操</u>		
午後	絵手紙 娯楽	<u>ダンスパーティー</u> 💃 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		
午前	24	25	26	27	28	29	30
午前	頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	<u>「私…食べたい」</u> 娯楽	ダンス&ボクササイズ 娯楽		
午後	レクリエーション 娯楽	美文字 娯楽	<u>スケッチクラブ</u> (雨天中止)	コグトレ 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。