

令和6年7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
	頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	🍷 たのしい食育!! 「食べて涼しく」	あへあほ体操		
午後							
	レクリエーション 娯楽	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	8	9	10	11	12	13	14
	頭の体操	超・女子力 (外部講師) 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	THE クッキング 娯楽	デイケアミーティング ※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 「ランチ月寒」	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	15	16	17	18	19	20	21
		転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後		🎳ボウリング🎳	🚗ドライブ🚗	珈琲たいむ☕ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	22	23	24	25	26	27	28
	頭の体操	娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	「私…食べたい」 娯楽	ダンス&ボクササイズ 娯楽		
午後							
	絵手紙 娯楽	🎌さくらんぼ狩り🎌	スケッチクラブ (雨天中止)	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	29	30	31				
	頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽				
午後							
	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	女子力 あ・ガール 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。