

令和6年9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	2	3	4	5	6	7	8
午後							
午前	9	10	11	12	13	14	15
午後							
午前	16	17	18	19	20	21	22
午後							
午前	23	24	25	26	27	28	29
午後							
午前	30						
午後							

※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。