

令和6年10月 リラックス・スペース [あずまや] 予定表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|-----------------------|----------------------------|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | | 転ばぬ先の杖 娯楽 | 音楽クラブ 娯楽 | 🍷たのしい食育!! 「旬の食べ物」 | あへあほ体操 | | |
| 午後 | | 娯楽 Let's Dancing パソコン塾 | レクリエーション 娯楽 男のレーザークラフト | 手抜きスイーツ🍰 娯楽 | MIXスポーツ ナイトケア | | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | 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 | ショッピング(スイーツ) | 美文字 娯楽 | レクリエーション 娯楽 | ボウリング大会🏏 | MIXスポーツ ナイトケア | | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | スポーツの日  | 転ばぬ先の杖 娯楽 | 秋の収穫祭  | THE クッキング 娯楽 | あへあほ体操 | | |
| 午後 | | パソコン塾 娯楽 Let's Dancing | | コグトレ 娯楽 | MIXスポーツ | | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 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 | 「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 | 美文字 娯楽 | スケッチクラブ 娯楽 | ドライブ🚗 娯楽 | MIXスポーツ ナイトケア | | |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 午前 | 頭の体操 | ハロウィン準備 娯楽  | 音楽クラブ 娯楽 | 娯楽 | | | |
| 午後 | レクリエーション 娯楽 | ハロウィン パーティー  | 女子力あがる 娯楽 | 珈琲たいむ☕ 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。