

令和6年11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  振替休日	5 転ばぬ先の杖 娯楽	6 頭と体のエクササイズ 娯楽	7 たのしい食育!! 「HOT・ほっと」	8 デイケアミーティング ※身体測定	9	10
午後		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	11 頭の体操	12 超・女子力 (外部講師) 娯楽	13 音楽クラブ 娯楽	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	美文字 娯楽	スケッチクラブ 娯楽	青少年科学館に行こう 	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	18 頭の体操 ヘルストッキング (胃腸の悩み)	19 転ばぬ先の杖 娯楽	20 頭と体のエクササイズ 娯楽	21 THE クッキング 娯楽	22 ダンス&ボクササイズ 娯楽	23 勤 労 感 謝 の 日	24
午後	絵手紙 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	女子力 あ・ガール 娯楽	コグトレ 娯楽	MIX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 「私…食べたい」 娯楽	29 ダンス&ボクササイズ 娯楽	30	
午後	レクリエーション 娯楽	美文字 娯楽	スケッチクラブ 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。