

## 令和6年12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 頭の体操	3 転ばぬ先の杖 娯楽	4 頭と体のエクササイズ 娯楽	5 🍷 <b>たのしい食育</b> !! 「絶対食べたい年末年始」	6 <b>あへあほ体操</b>	7	8
午後	レクリエーション 娯楽	Let's Dancing 娯楽 パソコン塾	レクリエーション 娯楽 男のレジャーグラフィ	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ		
午前	9 頭の体操	10 <b>超・女子力</b> 👗 娯楽	11 音楽クラブ 娯楽	12 THE クッキング 娯楽	13 <b>デイケアミーティング</b> ※身体測定	14	15
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	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	16 頭の体操 ヘルストッキング (胃腸の悩み2・お茶付き)	17 転ばぬ先の杖 娯楽	18 頭と体のエクササイズ 娯楽	19 <b>ダンスパーティー &amp; クリスマス会</b> 	20 <b>あへあほ体操</b>	21	22
午後	絵手紙 娯楽	Let's Dancing 娯楽 パソコン塾	レクリエーション 娯楽		MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	23 頭の体操	24 転ばぬ先の杖 娯楽	25 音楽クラブ 娯楽	26 <b>「私…食べたい」</b> 娯楽	27 大掃除 	28	29
午後	女子力あがール 娯楽	美文字 娯楽	スケッチクラブ 娯楽	珈琲たいむ☕ 娯楽	お疲れ様会  年忘れナイトケア		
午前	30 	31 					
午後			1/6～ <b>デイケアスタート</b>				

※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・がール：女子会です。

※Let's Dancing：ダンスエクササイズです。