

## 令和7年1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
午後							
午前	6 頭の体操	7 <b>超・女子力(外部講師)</b> 娯楽 	8 音楽クラブ 娯楽	9 <b>たのしい食育!!</b> 「デトックス」 	10 <b>デイケアミーティング</b> ※身体測定	11	12
午後	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	レクリエーション 娯楽 男のレジャークラフト	<b>初詣(甘酒付き)</b> 	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	13 	14 転ばぬ先の杖 娯楽	15 頭と体のエクササイズ 娯楽	16 THE クッキング 娯楽	17 <b>あへあほ体操</b>	18	19
午後		美文字 娯楽	<b>スケッチクラブ(雨天中止)</b> 娯楽	手抜きスイーツ 娯楽	ショッピング (イオン厚別・ドン・キホーテあり)  ナイトケア		
午前	20 頭の体操 ヘルストッキング (暴飲暴食・お茶付き)	21 転ばぬ先の杖 娯楽	22 音楽クラブ 娯楽	23 <b>「私…食べたい」</b> 娯楽	24 <b>あへあほ体操</b>	25	26
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	珈琲たいむ 娯楽	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	27 頭の体操	28 転ばぬ先の杖 娯楽	29 頭と体のエクササイズ 娯楽	30 THE クッキング 娯楽	31 ダンス&ボクササイズ 娯楽		
午後	レクリエーション 娯楽	美文字 娯楽	<b>スケッチクラブ(雨天中止)</b> 娯楽	コグトレ 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。