

令和7年3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	3 頭の体操 ヘルストーキング (お題:フリー)	4 転ばぬ先の杖 娯楽	5 音楽クラブ 娯楽	6 🍷 <u>たのしい食育</u> !! 「総集編」	7 <u>あへあほ体操</u>	8	9
午後	<u>レクリエーション</u> (ひな祭り)  娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	女子力あがる 娯楽	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	10 頭の体操	11 <u>超・女子力</u> (外部講師) 娯楽	12 頭と体のエクササイズ 娯楽	13 THE クッキング 娯楽	14 <u>デイケアミーティング</u> ※身体測定 🍷 ホワイトデー 🍷	15	16
午後	レクリエーション 娯楽	美文字 娯楽	<u>スケッチクラブ</u> 娯楽 男のレザークラフト	<u>ショッピング</u> (平岡イオン)	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	17 頭の体操	18 転ばぬ先の杖 娯楽	19 音楽クラブ 娯楽	20  春分の日	21 <u>あへあほ体操</u>	22	23
午後	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	<u>スケッチクラブ</u> 娯楽		MIXスポーツ ナイトケア		
午前	24 頭の体操	25 転ばぬ先の杖 娯楽	26 頭と体のエクササイズ 娯楽	27 <u>「私…食べたい」</u> 娯楽	28 ダンス&ボクササイズ 娯楽	29	30
午後	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	<u>スケッチクラブ</u> 娯楽	珈琲たいむ☕ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	31 頭の体操						
午後	<u>ショッピング</u> (スイーツ)						

※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。