

令和7年4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	🍷 たのしい食育!! 「五大栄養素」	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後		Let's Dancing パソコン塾 娯楽	スケッチクラブ🖋️ 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		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	頭の体操 先読み力(オセロ)	超・女子力 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	麻雀大会 娯楽 	デイケアミーティング ※身体測定		
午後	スイーツ巡り 🍰	美文字 娯楽	スケッチクラブ🖋️ 娯楽	麻雀大会 娯楽 	MIXスポーツ ナイトケア		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	頭の体操 ヘルストーリーキング	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後	絵手紙 娯楽	パソコン塾 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		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	頭の体操 先読み力(将棋)	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	「その話、聴きます！」 娯楽	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	スケッチクラブ🖋️ 娯楽	ショッピング	MIXスポーツ ナイトケア		
	28	29	30				
午前	頭の体操 先読み力(ブロックス)	4月29日 昭和の日	頭と体のエクササイズ 娯楽				
午後	娯楽		女子力 あ・ガール 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。