

## 令和7年5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 THE クッキング 娯楽	2 <b>あへあほ体操</b>	3 <b>憲法記念日</b>	4 <b>みどりの日</b>
午後				<b>♣梅林♣</b>	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	5 <b>こどもの日</b>	6 <b>振替休日</b>	7 <b>🍷たのしい食育!! 「塩」</b>	8 THE クッキング 娯楽	9 <b>デイケアミーティング</b> ※身体測定	10	11
午後			<b>♣梅林♣</b>	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	12 頭の体操 先読み力(オセロ)	13 <b>超・女子力</b> 娯楽	14 頭と体のエクササイズ 娯楽	15 THE クッキング 娯楽	16 <b>あへあほ体操</b>	17	18
午後	<b>スイーツ巡り🍰</b>	美文字 娯楽	スケッチクラブ🖋 娯楽 男のレザークラフト	<b>ショッピング🛒</b>	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	19 頭の体操 先読み力(将棋)	20 転ばぬ先の杖 娯楽	21 音楽クラブ 娯楽	22 <b>「その話、聴きます！」</b> 娯楽	23 ダンス&ボクササイズ 娯楽	24	25
午後	レクリエーション 娯楽	Let's Dancing 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		
午前	26 頭の体操 先読み力(ブロック)	27 転ばぬ先の杖 娯楽	28 頭と体のエクササイズ 娯楽	29 THE クッキング 娯楽	30 ダンス&ボクササイズ MOLKKY(モルック) 娯楽	31	
午後	娯楽 絵手紙	美文字 娯楽	女子力 あ・ガール 娯楽	<b>🛒ドライブ🛒</b>	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。