令和7年6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 先読み力(オセロ)	3 転ばぬ先の杖 娯楽	4 たのしい食育 「 夏がくる！ 」	5 THE クッキング 娯楽	6 あへあほ体操	7	8
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	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	9 頭の体操 先読み力(ブロックス)	10 超・女子力 娯楽	11 頭と体のエクササイズ 娯楽	12 **ブロックス大会(予選)** 娯楽	13 デイケアミーティング ※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	**ブロックス大会(決勝)** 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	16 頭の体操 先読み力(将棋)	17 転ばぬ先の杖 娯楽	18 音楽クラブ 娯楽	19 THE クッキング 娯楽	20 あへあほ体操	21	22
午後	スイーツ巡り	ダンスパーティー 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	23 頭の体操 先読み力(オセロ)	24 転ばぬ先の杖 娯楽	25 頭と体のエクササイズ 娯楽	26 「その話、聴きます！」 娯楽	27 ダンス＆ボクササイズ MOLKKY(モルック) 娯楽	28	29
午後	レクリエーション 娯楽	美文字 娯楽	女子力 あ・ガール 娯楽	ショッピング	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	30 頭の体操 先読み力(将棋)						
午後	娯楽 絵手紙						

※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”。
※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。
※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。

※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。