

# 令和7年7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<br>転ばぬ先の杖<br>娯楽            | 2<br>☺たのしい食育!!<br>「食べて、涼しく」 | 3<br>THE クッキング<br>娯楽    | 4<br>あへあほ体操                            | 5  | 6  |
| 午後 |                          | Let's Dancing<br>パソコン塾<br>娯楽 | スケッチクラブ🖋<br>娯楽<br>男のレザークラフト | 手抜きスイーツ🍰<br>娯楽          | MIXスポーツ<br>ナイトケア                       |    |    |
| 午前 | 7<br>頭の体操<br>先読み力(ブロックス) | 8<br>超・女子力<br>娯楽             | 9<br>音楽クラブ<br>娯楽            | 10<br>スケッチクラブ🖋<br>娯楽    | 11<br>デイケアミーティング<br>※身体測定              | 12 | 13 |
| 午後 | レクリエーション<br>娯楽           | 美文字<br>娯楽                    | スケッチクラブ🖋<br>娯楽              | ダンボルック<br>娯楽            | MIXスポーツ<br>ナイトケア                       |    |    |
| 午前 | 14<br>頭の体操<br>先読み力(オセロ)  | 15<br>転ばぬ先の杖<br>娯楽           | 16<br>頭と体のエクササイズ<br>娯楽      | 17<br>THE クッキング<br>娯楽   | 18<br>あへあほ体操                           | 19 | 20 |
| 午後 | スイーツ巡り🍰                  | Let's Dancing<br>パソコン塾<br>娯楽 | スケッチクラブ🖋<br>娯楽              | アイス珈琲たいむ☕<br>娯楽         | MIXスポーツ<br>ナイトケア                       |    |    |
| 午前 | 21<br><br>海の日            | 22<br>ダンボルック<br>娯楽           | 23<br>音楽クラブ<br>娯楽           | 24<br>「その話、聴きます！」<br>娯楽 | 25<br>ダンス&ボクササイズ<br>MOLKKY(モルック)<br>娯楽 | 26 | 27 |
| 午後 |                          | 美文字<br>娯楽                    | 女子力 あ・ガール<br>娯楽             | ショッピング🛍                 | MIXスポーツ<br>ナイトケア                       |    |    |
| 午前 | 28<br>頭の体操<br>先読み力(将棋)   | 29<br>転ばぬ先の杖<br>娯楽           | 30<br>頭と体のエクササイズ<br>娯楽      | 31<br>スケッチクラブ🖋<br>娯楽    |                                        |    |    |
| 午後 | 娯楽<br>絵手紙                | Let's Dancing<br>パソコン塾<br>娯楽 | スケッチクラブ🖋<br>娯楽              | 🎳ボウリング大会🎳               |                                        |    |    |

※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“ボカボカ”。

※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。

※ボクササイズ：実際にミット打ちをして、ストレス発散！

※ダンボルック：モルックを段ボールでアレンジしたものです。

※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。