

令和7年9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 頭の体操 先読み力(ブロック)	2 転ばぬ先の杖 娯楽	3 🍷たのしい食育!! 「体にやさしく」	4 THE クッキング 娯楽	5 あへあほ体操	6	7
午後	ダンボルック 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	8 頭の体操 先読み力(オセロ)	9 超・女子力 娯楽	10 頭と体のエクササイズ 娯楽	11 THE クッキング 娯楽	12 デイケアミーティング ※身体測定	13	14
午後	スケッチクラブ🖋 娯楽	美文字 娯楽	スケッチクラブ🖋 娯楽	ダンボルック 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	15 敬老の日	16 転ばぬ先の杖 娯楽	17 音楽クラブ 娯楽	18 ブロック大会 娯楽	19 あへあほ体操	20	21
午後		Let's Dancing パソコン塾 娯楽	女子力 あ・ガール 娯楽	アイス珈琲たいむ☕ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	22 頭の体操 先読み力(将棋)	23 秋分の日	24 頭と体のエクササイズ 娯楽	25 「その話、聴きます！」 娯楽	26 ダンス&ボクササイズ 娯楽	27	28
午後	ダンボルック 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		
午前	29 頭の体操 先読み力(ブロック)	30 転ばぬ先の杖 娯楽					
午後	絵手紙 娯楽	ぶどう狩り🍇					

※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。

※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。