

令和7年10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 ☺たのしい食育!! 「ほとほどがいい」	2 THE クッキング 娯楽	3 あへあほ体操	4	5
午後			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	6 頭の体操 先読み力(オセロ)	7 転ばぬ先の杖 娯楽	8 娯楽 🍁収穫祭🍁	9 ブロック大会 娯楽	10 デイケアミーティング ※身体測定	11	12
午後	ダンボルック 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	娯楽	コグトレPC 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	13 スポーツの日	14 超・女子力 娯楽	15 音楽クラブ 娯楽	16 THE クッキング 娯楽	17 あへあほ体操	18	19
午後		美文字 娯楽	ショッピング(平岡イナ)	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	20 頭の体操 先読み力(将棋)	21 転ばぬ先の杖 娯楽	22 頭と体のエクササイズ 娯楽	23 「その話、聴きます！」 娯楽	24 ダンス&ボクササイズ 娯楽	25	26
午後	絵手紙 ハロウィン飾りつけ 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	女子力 あ・ガール 娯楽	アナログゲーム 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	27 頭の体操 先読み力(ブロック)	28 ショッピング(業務スーパー)	29 ハロウィン準備 娯楽	30 スケッチクラブ 娯楽	31 あへあほ体操		
午後	ハロウィン飾りつけ 娯楽	美文字 娯楽	ハロウィン パーティ 	珈琲たいむ☺ 娯楽	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“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。

※超・女子力：美容師やメイクアップアーティストから、直接スキルを伝授してもらおう！

※「その話、聴きます！」：お悩み相談、みんなの意見から解決策を考えよう！

※娯楽：麻雀・カードゲームなど

※美文字：ペン字/筆ペン字練習、書道など

※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。

※アナログゲーム：電源を使わないゲームを楽しもう！

※コグトレPC：パソコンを使って、みんなで認知機能トレーニング！