

## 令和7年12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	頭の体操 先読み力	1 転ばぬ先の杖 娯楽	2 「たのしい食育」 「良い食べ方を伝えます」	3 THE クッキング 娯楽	4 あへあほ体操	5	6 7
午後	Xmas飾りつけ 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	ショッピング (スーパー・センター・トライアル)	手抜きスイーツ♪ 娯楽	MIXスポーツ		
午前	頭の体操 先読み力	8 超・女子力 娯楽	9 頭と体のエクササイズ 娯楽	10 パパ抜き大会 娯楽	11 デイケアミーティング ※身体測定	12	13 14
午後	Xmas飾りつけ 娯楽	美文字 娯楽	スケッチクラブ 娯楽	アナログゲーム 娯楽	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	頭の体操 先読み力	15 転ばぬ先の杖 娯楽	16 Xmas会 & 忘年会 	17 THE クッキング 娯楽	18 あへあほ体操	19	20 21
午後	ダンボルック 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽		珈琲たいむ♪ 娯楽	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	頭の体操 先読み力	22 転ばぬ先の杖 娯楽	23 音楽クラブ 娯楽	24 「その話、聴きます！」 娯楽	25 大掃除	26	27 28
午後	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	スケッチクラブ 娯楽	アナログゲーム 娯楽	お疲れさま会  年忘れナイトケア		
午前		29	30	31	2026.1.1	2	3 4
午後							

**年末年始休暇 ※2026.1.5より通常実施**

※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！