

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	1 頭の体操 先読み力	2 転ばぬ先の杖 娯楽	3 ☺たのしい食育!! 「良い食べ方を伝えます」	4 THE クッキング 娯楽	5 あへあほ体操	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	8 頭の体操 先読み力	9 超・女子力 娯楽	10 頭と体のエクササイズ 娯楽	11 ババ抜き大会 娯楽	12 デイケアミーティング ※身体測定	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	15 頭の体操 先読み力	16 転ばぬ先の杖 娯楽	17 Xmas会 & 忘年会 	18 THE クッキング 娯楽	19 あへあほ体操	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	22 頭の体操 先読み力	23 転ばぬ先の杖 娯楽	24 音楽クラブ 娯楽	25 「その話、聴きます！」 娯楽	26 大掃除	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！