

令和8年2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
午後							
午前	2	3	4	5	6	7	8
午前	頭の体操 先読みカ	転ばぬ先の杖 娯楽	☺たのしい食育!! 体をあつためて 冬を乗り切ろう!	カラオケ🎤 娯楽	あへあほ体操		
午後	ダンボールク 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 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	9	10	11	12	13	14	15
午前	頭の体操 先読みカ	超・女子カ 娯楽	建国記念の日	スケッチクラブ🖌️ 娯楽	デイケアミーティング ※身体測定		
午後	ドライブ🚗 (さっぽろ雪まつり周辺)	美文字 娯楽		珈琲たいむ☕ 娯楽	女子カ あ・ガール 「バレンタイン♥」		
					MIXスポーツ ナイトケア		
午前	16	17	18	19	20	21	22
午前	頭の体操 先読みカ	転ばぬ先の杖 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後	絵手紙 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	ショッピング🛒 (ロピア)	アナログゲーム 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	23	24	25	26	27	28	
午前	天皇誕生日	コグトレ選手権🏆 娯楽	音楽クラブ 娯楽	「その話、聴きます！」 娯楽	ダンス&ボクササイズ 娯楽		
午後		美文字 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		

※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！

※ダンボールク：モルックを段ボールでアレンジしたものです。

※超・女子カ：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。

※女子カ 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！