

令和8年4月 リラックス・スペース [あずまや] 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前			☀️たのしい食育!! 「春なもの」	カラオケ🎤 娯楽	あへあほ体操		
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		
	6	7	8	9	10	11	12
午前	頭の体操 先読み力	転ばぬ先の杖 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	コグトレ 娯楽	デイケアミーティング ※身体測定		
午後	スイーツ巡り🍰	Let's Daning パソコン塾 娯楽	イントロクイズ🎵 娯楽	アナログゲーム 娯楽	パン屋と業スに行こう! ナイトケア		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	頭の体操 先読み力	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ🎵 娯楽	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後	映画鑑賞🎬 ～銀河鉄道999～ 娯楽	超・女子力 娯楽	ショッピング(カインズ) 娯楽	スケッチクラブ🖌️ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	頭の体操 先読み力 フィールドワーク	転ばぬ先の杖 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	「その話、聴きます！」 娯楽	ダンス&ボクササイズ 娯楽		
午後	絵手紙 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	女子力・あ・ガール 娯楽	ドライブ🚗	MIXスポーツ ナイトケア		
	27	28	29	30			
午前	頭の体操 先読み力	ババ抜き大会 娯楽	・4月29日・ 昭和の日	脳トレ 娯楽			
午後	健康茶話会 娯楽	美文字 娯楽		手抜きスイーツ🍰 娯楽			

※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」。

※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！

※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。

※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。