

令和8年5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 あへあほ体操	2	3 憲法記念日
午後					◆梅林◆ ナイトケア		
午前	4 みどりの日	5 こどもの日 	6 振替休日	7 カラオケ🎵 娯楽	8 デイケアミーティング ※身体測定	9	10
午後				◆梅林◆	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	11 頭の体操 先読み力	12 超・女子力 娯楽	13 🍴たのしい食育🍴 「元気ハツラツ」	14 スケッチクラブ🖌️ 娯楽	15 あへあほ体操	16	17
午後	ぶらり・焼き鳥🍗	美文字 娯楽	ボウリング大会🎳	珈琲たいむ☕ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	18 頭の体操 先読み力	19 転ばぬ先の杖 娯楽	20 音楽クラブ🎵 娯楽	21 THE クッキング 娯楽	22 ダンス&ボクササイズ 娯楽	23	24
午後	絵手紙 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	娯楽	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	25 頭の体操 先読み力	26 転ばぬ先の杖 娯楽	27 頭と体のエクササイズ 娯楽	28 「その話、聴きます！」 娯楽	29 あへあほ体操	30	31
午後	映画鑑賞🎬 娯楽	美文字 娯楽	女子力・あ・ガール (川柳) 娯楽	イントロクイズ🎵 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“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。