

令和8年7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 🍷たのしい食育🍷 「50回記念 スペシャルクイズ」	2 カラオケ🎤 娯楽	3 あへあほ体操	4	5
午後			ラベンダー祭り🌸	スケッチクラブ🎨 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	6 頭の体操 フィールドワーク	7 転ばぬ先の杖 娯楽	8 頭と体のエクササイズ 娯楽	9 健康茶話会 娯楽	10 デイケアミーティング ※身体測定	11	12
午後	ぶらり・焼き鳥🍗	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	スケッチクラブ🎨 娯楽	アイス珈琲たいむ☕ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	13 頭の体操 English Time	14 超・女子力 娯楽	15 音楽クラブ🎵 娯楽	16 娯楽 🌸さくらんぼ祭り🌸	17 あへあほ体操	18	19
午後	ショッピング (月寒トライアル)	美文字(ペン字) 娯楽	スケッチクラブ🎨 娯楽	娯楽	MIXスポーツ		
午前	20 海の日	21 イントロクイズ🎵 娯楽	22 頭と体のエクササイズ 娯楽	23 「その話、聴きます！」 娯楽	24 ダンス&ボクササイズ 娯楽	25	26
午後		Let's Dancing パソコン塾 娯楽	脳トレ 娯楽	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	27 頭の体操 フィールドワーク	28 転ばぬ先の杖 娯楽	29 音楽クラブ🎵 娯楽	30 スケッチクラブ🎨 娯楽	31 あへあほ体操		
午後	絵手紙 娯楽	美文字(書道) 娯楽	ドライブ🚗	映画鑑賞🎬 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”。

※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！

※「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。