

令和8年10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 カラオケ🎤 娯楽	2 <u>あへあほ体操</u>	3	4
午後				ぶどう狩り🍇	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	5 頭の体操 フィールドワーク 合同活動	6 転ばぬ先の杖 娯楽	7 🍷たのしい食育!! 「老化にカツ！」	8 健康茶話会 娯楽	9 <u>デイケアミーティング</u> ※身体測定	10	11
午後	<u>スイーツ巡り🍰</u>	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	スケッチクラブ🖌 娯楽	イントロクイズ🎵 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	12 <u>スポーツの日</u>	13 <u>超・女子力</u> 娯楽	14 頭と体のエクササイズ 娯楽	15 THE クッキング 娯楽	16 <u>あへあほ体操</u>	17	18
午後		美文字(ペン字) 娯楽	<u>ショッピング(トライアル)</u>	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ		
午前	19 頭の体操 English Time 合同活動	20 転ばぬ先の杖 娯楽	21 音楽クラブ🎵 娯楽	22 「その話、聴きます！」 娯楽	23 ダンス&ボクササイズ 娯楽	24	25
午後	絵手紙 合同活動 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	女子力・あ・ガール 娯楽	スケッチクラブ🖌 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	26 頭の体操 合同活動	27 転ばぬ先の杖 娯楽	28 ハロウィン準備	29 スケッチクラブ🖌 娯楽	30 <u>あへあほ体操</u>	31	
午後	合同活動 ハロウィン飾りつけ 娯楽	美文字(書道) 娯楽		珈琲たいむ☕ 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！

※「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。