令和8年11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	2 頭の体操 協同作業	3 文化の日	4 たのしい食育 「 若返り大作戦」	5 カラオケ 娯楽	6 あへあほ体操	7	8
午後	イントロクイズ♫ 娯楽		スケッチクラブ 娯楽	紅葉を見に行こう！	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	9 頭の体操 English　Time 協同作業	10 超・女子力 娯楽	11 頭と体のエクササイズ 娯楽	12 脳トレクイズ 娯楽	13 デイケアミーティング ※身体測定	14	15
午後	ショッピング(BIG厚別店)	美文字(ペン字) 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		
午前	16 頭の体操 協同作業	17 転ばぬ先の杖 娯楽	18 音楽クラブ♪ 娯楽	19 THE クッキング 娯楽	20 あへあほ体操	21	22
午後	コーチャンフォー□□と ミスド□へ行こう！	Let's Dancing パソコン塾 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	23 勤労感謝の日	24 転ばぬ先の杖 娯楽	25 音楽クラブ♪ 娯楽	26 「その話、聴きます！」 娯楽	27 ダンス＆ボクササイズ 娯楽	28	29
午後		美文字(書道) 娯楽	女子力 あ・ガール (クリスマスグッズ製作) 娯楽	スケッチクラブ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	30 頭の体操 English Time 協同作業						
午後	絵手紙 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"。
※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。