

令和6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
午前	1	2	3	4	5	6	7
	頭の体操 けんこう塾	転ばぬ先の杖 娯楽	頭と体のエクササイズ 麻雀大会	楽しい食育!! 「総集編」	あへあほ体操		
午後							
	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	レクリエーション 麻雀大会	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	8	9	10	11	12	13	14
	頭の体操	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	THE クッキング 娯楽	デイケアミーティング ※身体測定		
午後							
	レクリエーション 娯楽	美文字 娯楽	レクリエーション 娯楽 (限定) 男のバレー	手抜きスイーツ 娯楽	MIXスポーツ (始めは、みんなで椅子ヨガ) ナイトケア		
午前	15	16	17	18	19	20	21
	頭の体操 けんこう塾	転ばぬ先の杖 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後							
	レクリエーション 娯楽	パソコン塾 娯楽 Let's Dancing	スポーツ大会	コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	22	23	24	25	26	27	28
	頭の体操 フィールドワーク計画	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ 娯楽	「私…食べたい」 娯楽	ボクササイズ 娯楽		
午後							
	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	女子力 あ・ガール 娯楽	珈琲たいむ	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	29	30					
			Let's Dancing 娯楽				
午後							
	昭和の日						
		超・女子力 (予定) 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”。

※けんこう塾：看護師が担当する生活習慣病予防・改善などのグループ活動です。

※コグトレ：注意・集中力、記憶力などの認知機能を鍛えるトレーニングです。

※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。