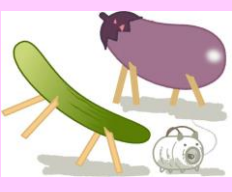


令和6年8月 リラックス・スペース [あずまや] 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前				1 THE クッキング 娯楽	2 <u>あへあほ体操</u>	3	4
午後				コグトレ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	5 頭の体操	6 転ばぬ先の杖 娯楽	7 音楽クラブ 娯楽	8 <u>🍷たのしい食育!!</u> 「食べてバテ知らず」	9 <u>デイケアミーティング</u> ※身体測定	10	11
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 娯楽 男のレザークラフト	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	12 山の日 	13 転ばぬ先の杖 娯楽	14 頭と体のエクササイズ 娯楽	15 お盆休み 	16 <u>あへあほ体操</u>	17	18
午後		娯楽	レクリエーション 娯楽 男のレザークラフト		MIXスポーツ ※ナイトケアお休み※		
午前	19 頭の体操	20 転ばぬ先の杖 娯楽	21 音楽クラブ 娯楽	22 THE クッキング 娯楽	23 	24	25
午後	絵手紙 娯楽	Let's Dancing 娯楽	女子力あがる 娯楽	ドライブショッピング	片付け ナイトケア		
午前	26 頭の体操	27 転ばぬ先の杖 娯楽	28 頭と体のエクササイズ 娯楽	29 <u>「私…食べたい」</u> 娯楽	30 ダンス & ボクササイズ 娯楽	31	1
午後	レクリエーション 娯楽	<u>コカ・コーラ工場見学</u> (無料試飲あり)	<u>スケッチクラブ</u> 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」。

※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。