

令和7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 あへあほ体操	2	3
午後					MIXスポーツ ナイトケア		
午前	4 頭の体操 先読み力(ブロック)	5 転ばぬ先の杖 娯楽	6 ☀️たのしい食育!! 「スタミナUP」	7 ブロック大会 娯楽	8 デイケアミーティング ※身体測定	9	10
午後	スケッチクラブ🖋 娯楽	Let's Dancing 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	11 山の日	12 転ばぬ先の杖 娯楽	13 音楽クラブ 娯楽	14 THE クッキング 娯楽	15 お盆休み	16	17
午後		美文字 娯楽	スケッチクラブ🖋 娯楽	ダンボルック 娯楽			
午前	18 頭の体操 先読み力(オセロ)	19 ダンボルック 娯楽	20 頭と体のエクササイズ 娯楽	21 THE クッキング 娯楽	22 あへあほ体操	23	24
午後	自衛隊へ行こう!	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	25 頭の体操 先読み力(将棋)	26 転ばぬ先の杖 娯楽	27 音楽クラブ 娯楽	28 「その話、聴きます!」 娯楽	29 ダンス&ボクササイズ 娯楽	30	31
午後	絵手紙 娯楽	美文字 娯楽	女子力 あ・ガール 娯楽	ショッピング🛍	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！

※ダンボルック：モルックを段ボールでアレンジしたものです。

※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。