

令和7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						1	2
午後							
午前	文化の日 3	4 転ばぬ先の杖 娯楽	5 『たのしい食育』 「HOTほっと」	6 THE クッキング 娯楽	7 あへあほ体操	8	9
午後		Let's Dancing パソコン塾 娯楽	スケッチクラブ 娯楽	ドライブ(紅葉めぐり)	MIXスポーツ		
午前	10 頭の体操 先読み力	11 超・女子力 娯楽	12 音楽クラブ 娯楽	13 スケッチクラブ 娯楽	14 デイケアミーティング ※身体測定	15	16
午後	ダンボルック 娯楽	美文字 娯楽	ショッピング(ロビア)	手抜きスイーツ	MIXスポーツ		
午前	17 頭の体操 先読み力	18 転ばぬ先の杖 娯楽	19 頭と体のエクササイズ 娯楽	20 THE クッキング 娯楽	21 あへあほ体操	22	23 勤労感謝の日
午後	絵手紙 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	スケッチクラブ 娯楽	アナログゲーム 娯楽	MIXスポーツ		
午前	振替休日 24	25 転ばぬ先の杖 娯楽	26 音楽クラブ 娯楽	27 「その話、聴きます！」 娯楽	28 ダンス＆ボクササイズ 娯楽	29	30
午後		美文字 娯楽	女子力 あ・ガール 娯楽	珈琲たいむ	MIXスポーツ		

※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。

※娯楽：麻雀・カードゲームなど

※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”。

※美文字：ペン字/筆ペン字練習、書道など

※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。

※転ばぬ先の杖：軽体操です。

※ボクササイズ：実際にミット打ちをして、ストレス発散！

※女子力 あ・ガール：女子会です。

※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。

※Let's Dancing：ダンスエクササイズです。

※超・女子力：美容師やメイクアップアーティストから、直接スキルを伝授してもらおう！

※アナログゲーム：電源を使わないゲームを楽しもう！

※「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！

※コグトレPC：パソコンを使って、みんなで認知機能トレーニング！