

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	3 文化の日	4	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 ナイトケア		
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(ロピア)	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
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	24 振替休日	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☕ 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”。

※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。

※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！

※「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、書道など

※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。

※アナログゲーム：電源を使わないゲームを楽しもう！

※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！