

令和8年3月 リラックス・スペース [あずまや] 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
午前	頭の体操 先読み力	転ばぬ先の杖 娯楽	🍷 たのしい食育!! 「1年の振り返りクイズ」	カラオケ🎤 娯楽	あへあほ体操		
午後	ひなまつりレク 娯楽 	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	スケッチクラブ🖌️ 娯楽	珈琲たいむ☕ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	頭の体操 先読み力	超・女子力 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	スケッチクラブ🖌️ 娯楽	デイケアミーティング ※身体測定		
					 ホワイトデー 		
午後	ダンボールク 娯楽	美文字 娯楽	ショッピング (トライアル&タイソー)	アナログゲーム 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	頭の体操 先読み力	転ばぬ先の杖 娯楽	娯楽	THE クッキング 娯楽	 春分の日		
午後	イントロクイズ🎵 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	 札家連 娯楽	レクリエーション 娯楽			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	頭の体操 先読み力	転ばぬ先の杖 娯楽	音楽クラブ🎵 娯楽	「その話、聴きます！」 娯楽	あへあほ体操		
午後	絵手紙 娯楽	美文字 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		
	30	31					
午前	頭の体操 先読み力	転ばぬ先の杖 娯楽					
午後	女子力・あ・ガール 娯楽	脳トレ 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”。

※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！

※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。