

## 令和8年6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	3	4	5	6	7
	頭の体操 English Time	転ばぬ先の杖 娯楽	☺たのしい食育!! 「食べ物による睡眠の質」	カラオケ🎤 娯楽	あへあほ体操		
午後							
	モルック 娯楽	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	スケッチクラブ🖋️ 娯楽	ショッピング(平岡イオン)	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	8	9	10	11	12	13	14
	頭の体操 フィールドワーク	超・女子力 娯楽	音楽クラブ🎵 娯楽	イントロクイズ🎵 娯楽	デイケアミーティング ※身体測定		
午後							
	娯楽	美文字 娯楽	女子力・あ・ガール 娯楽	健康茶話会 娯楽	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	15	16	17	18	19	20	21
	頭の体操 English Time	転ばぬ先の杖 娯楽	サーモンパークと 水族館へ行こう!🐟	THE クッキング 娯楽	あへあほ体操		
午後							
	娯楽	ダンスパーティー🎉 娯楽		珈琲たいむ☕ 娯楽	MIXスポーツ  ナイトケア		
午前	22	23	24	25	26	27	28
	頭の体操 フィールドワーク	転ばぬ先の杖 娯楽	頭と体のエクササイズ 娯楽	「その話、聴きます!」 娯楽	ダンス&ボクササイズ 娯楽		
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		
午前	29	30					
	頭の体操 English Time	転ばぬ先の杖 娯楽					
午後							
	脳トレ 娯楽	映画鑑賞🎬 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”。

※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。

※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。