

令和8年9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 転ばぬ先の杖 娯楽	2 ☀️たのしい食育!! 「賢く食べよう！」	3 カラオケ🎤 娯楽	4 あへあほ体操	5	6
午後		Let's Dancing パソコン塾 娯楽	スケッチクラブ🖋️ 娯楽	映画鑑賞🎬 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	7 頭の体操 フィールドワーク	8 超・女子力 娯楽	9 娯楽 スケッチクラブ(写生会) 🖋️📄	10 健康茶話会 娯楽	11 デイケアミーティング ※身体測定	12	13
午後	娯楽	美文字(ペン字) 娯楽	娯楽	手抜きスイーツ🍰 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	14 頭の体操 English Time	15 転ばぬ先の杖 娯楽	16 頭と体のエクササイズ 娯楽	17 THE クッキング 娯楽	18 あへあほ体操	19	20
午後	ショッピング(平岡イオン)	Let's Dancing パソコン塾 娯楽	女子力・あ・ガール (アイス食べ比べ) 娯楽	イントロクイズ🎵 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 「その話、聴きます！」 娯楽	25 ダンス&ボクササイズ 娯楽	26	27
午後				アイス珈琲たいむ☕ 娯楽	MIXスポーツ ナイトケア		
午前	28 頭の体操 English Time	29 転ばぬ先の杖 娯楽	30 音楽クラブ🎵 娯楽				
午後	絵手紙 娯楽	美文字(書道) 娯楽	スケッチクラブ🖋️ 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“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！

※「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。