

令和 3年7月の予定 あおぞらライフデイサービス(介護・介護予防・認知対応)

旬の食材を食べよう！ 大切なエネルギー源「油」を上手に摂れていますか？
土用とは立春、立夏、立秋、立冬の直前約18日間のことです。十二支の丑の日と重なる日にあたります。夏の土用の丑の日にはウナギ以外にも「う」のつくものを食べる風習があります。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★				1	2	3
午前	セミが鳴き始めて、徐々に夏が来たことを実感する時期になりました。暑さや湿度で食欲が減退する時期です。食べやすい物を食べているだけでは夏バテをしてしまうので、栄養バランスのいい食生活をしていきましょう。水分摂取も適度にして、夏バテをしないようにしていきましょう。				カワイ 音楽教室	脳活性 プログラム	運動機能向上 プログラム
午後					運動機能向上 プログラム	シニアヨガ 教室	認知機能 低下予防教室
	4	5	6	7	8	9	10
午前	お休み	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム	カワイ 音楽教室	脳活性 プログラム	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム
午後		やまうち屋 紙芝居	すてっぷくらぶ 陶芸教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	チャレンジ!! リトミック
	11	12	13	14	15	16	17
午前	お休み	カワイ 音楽教室	脳活性 プログラム	運動機能向上 プログラム	田口徳男 カラオケ教室	運動機能向上 プログラム	脳活性 プログラム
午後		運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室	リニュアルスタート すてっぷくらぶ 折り紙教室	運動機能向上 プログラム	すてっぷくらぶ 水彩画教室	カワイ 体操教室
	18	19	20	21	22	23	24
午前	お休み	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム	脳活性 プログラム	脳活性 プログラム	運動機能向上 プログラム	脳活性 プログラム
午後		すてっぷくらぶ 書道教室	すてっぷくらぶ 書道教室	シニアヨガ 教室	カワイ 体操教室	すてっぷくらぶ 華道教室	正岡しのぶ アコーディオン
	25	26	27	28	29	30	31
午前	お休み	脳活性 プログラム	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム	カワイ 音楽教室	脳活性 プログラム	脳活性 プログラム
午後		カワイリハビリ 音楽体操教室	新規スタート すてっぷくらぶ 硬筆ペン字教室	すてっぷくらぶ ハーモニカ教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室	足腰元気に なろう体操!!

すてっぷクラブ（カルチャークラブ） ～外部講師による教室～のご案内						
*陶芸	第1火曜日	*折り紙	第2水曜日	カラオケ教室	偶数月第3木曜日	歌手 高田真子
*水彩画	第4火曜日	*硬筆ペン字	第4火曜日	カラオケ教室	奇数月第3木曜日	作曲家 田口徳男
*ちぎり絵	第2金曜日	ハーモニカ	第4水曜日	カワイ体操	月5回（不定期）	仲野みよ子講師
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になる体操!!	不定期	カワイ音楽	月4回（不定期）	松本・水野講師
*華道	第4金曜日	認知機能低下予防教室	不定期	リハビリ音楽体操	第4月曜日	仲野・佐藤講師
* 別途（材料費を含む）参加費がかかります。				シニアヨガ	第1月・第2水曜日	大塚ゆかり講師