

令和2年1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)

★春野菜独特の苦味は、「植物性アルカロイド」という成分です。腎臓のろ過機能を向上させ、老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります。★あしたばやせり、セロリなどのセリ科の春野菜が放つ豊かな香りには、精油成分のテルペン類が多く含まれています。テルペン類は血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があります。

	日	月	火	水	木	金	土
	12月29日	12月30日	12月31日	1	2	3	4
午前	あおぞらライフデイサービス・スロースタイルサービスは 12/31(火)~1/3(金)お休みさせていただきます						個別機能測定
午後	★ショートステイからのお知らせ★ 令和に入って初めてのお正月となります。ますます昭和は遠くになにけり。 新しい年も平和で穏やかな年となることをお祈りいたします。						有玉獅子舞 (幸せを招き 厄病退治祈願)
	5	6	7	8	9	10	11
午前	お休み	カワイ 音楽教室	個別機能測定	松井美千子 新春邦楽の 会	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		シニアヨガ 教室	すてっぴくらぶ 陶芸教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室	すてっぴくらぶ ちぎり絵教室	カワイ 体操教室
	12	13	14	15	16	17	18
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	田口徳男 カラオケ教室	カワイ 音楽教室	脳活性 プログラム
午後		カワイ 体操教室	カワイ 音楽教室	すてっぴくらぶ 折り紙教室	運動機能向上 プログラム	シニアヨガ 教室	カワイ 体操教室
	19	20	21	22	23	24	25
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	運動機能向上 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	運動機能向上 プログラム
午後		すてっぴくらぶ 書道教室	すてっぴくらぶ 書道教室	すてっぴくらぶ ハーモニカ教室	すてっぴくらぶ 手芸教室	すてっぴくらぶ 華道教室	認知機能 低下予防教室
	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	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	
午後		カワイリハビリ 音楽体操教室	すてっぴくらぶ 水彩画教室	カワイ 体操教室	足腰元気に なろう体操!!	からくりBOX & 正次郎	

すてっぴクラブ(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	*水彩画	第4火曜日	カラオケ教室	偶数月第3木曜日	歌手	高田真子
*折り紙	第1水曜日	*華道	第4金曜日	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	*寄せ植え教室	随時	カワイ体操	月5回(不定期)	講師	仲野みよ子
*書道	第3月・火曜日	ハーモニカ	第4水曜日	カワイ音楽	月4回(不定期)	講師	松本・水野
*手芸	第4月・木曜日	足腰元気に なろう体操教室	不定期	リハビリ音楽体操	第4月曜日	講師	仲野・佐藤
*水彩画	第4火曜日	認知機能低下 予防教室	不定期	シニアヨガ	第1月・第2水曜日	講師	大塚ゆかり