

平成30年11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)

風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。
 栄養改善 サンマのタンパク質には牛肉やチーズより質が優れている。また脂肪の多価飽和脂肪酸のEPAには血栓防止効果、DHAは脳に働き学習能力を高める効果があります。

	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	寒さも増してきて冬本番になりつつあります。紅葉が綺麗な時期にもなるので、見に行きたいものですね。今年もあと残すところ2か月となりますので、1年の振り返りをしつつ、来年挑戦したいことを考えていきましょう。				個別機能測定	個別機能測定	運動機能向上プログラム
午後					カワイ体操教室	カワイ音楽教室	豊田安来節の会
	4	5	6	7	8	9	10
午前	お休み	カワイ音楽教室	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	運動機能向上プログラム	柳澤利佳 ソプラノコンサート
午後		シニアヨガ教室	すてっぴくらぶ陶芸教室	すてっぴくらぶ折り紙教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶちぎり絵教室	運動機能向上プログラム
	11	12	13	14	15	16	17
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	田口徳男カラオケ教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		カワイ体操教室	ムジカあおぞらライブコンサート in あおぞらライフ	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	すてっぴくらぶ大正琴教室 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	なかよし第2 保育園児和太鼓演奏会	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	運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ手芸教室	すてっぴくらぶ華道教室	よさこい「香風」
	25	26	27	28	29	30	
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	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム	
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	すてっぴくらぶ水彩画教室	すてっぴくらぶハーモニカ教室	ムジカあおぞらライブコンサート in 中野町あおぞら	カワイ体操教室	

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	*笑いヨガ	月1回/不定期	*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	*華道	第4金曜日	*カワイ体操	月5回（不定期）	講師	中野みよ子
*書道	第3月・火曜日	大正琴	第3土曜日	*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	ハーモニカ	第4水曜日	*リハビリ音楽体操	第4月曜日	講師	仲野・佐藤
				*シニアヨガ	第1月・第2水曜日	講師	大塚ゆかり

* 別途（材料費を含む）参加費がかかります。