

令和4年11月の予定 あおぞらライフサービス(介護・介護予防・認知対応)

かぶには多くの栄養素がバランスよく含まれており特筆すべきはβ-カロテンの量です。β-カロテンは強力な抗酸化作用を持つので、老化やガンの予防が期待できます。また、体内で必要な分だけビタミンAに変換されるため、目の健康維持や免疫力アップにも効果的です。かぶの中で最も栄養があるのは葉の方なのです。根っこ同様、葉の方もクセがない万能野菜です。かぶは余すことなく丸ごと食べましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	ムジカあおぞら ライブコンサート in あおぞらライフ 2年毎に開催している音楽教室やハーモニカ教室等の発表会となる音楽会を11月17日(木)に開催致します。ぜひデイサービスをご利用下さい。		個別機能測定	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	脳活性プログラム	脳活性プログラム
午後			すてっぷくらぶ陶芸教室	運動機能向上プログラム	足腰元気になるう体操!!	シニアヨガ教室	カワイ体操教室
	6	7	8	9	10	11	12
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	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
午後		運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ折り紙教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶちぎり絵教室	笑いヨガニューバージョン
	13	14	15	16	17	18	19
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	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	運動機能向上プログラム
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	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	すてっぷくらぶ水彩画教室	青島能子音楽コンサート
	20	21	22	23	24	25	26
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	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		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ硬筆ペン字教室	田口徳男カラオケ教室	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ華道教室	認知機能低下予防教室
	27	28	29	30	★ショートステイからのお知らせ★		
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	だいたい秋っぽくなってきて、朝晩が寒さを感じる日が増えてきました。季節の変わり目でもあるので、風邪を引きやすくなってきます。毎日、睡眠時間をしっかりととり、栄養を十分に取って体を労わっていきましょう。		
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	やまうち屋紙芝居	シニアヨガ教室			

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3金曜日	*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	足腰元気になるう体操!!	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
*別途材料費がかかります。		笑いヨガニューバージョン	第2土曜日	シニアヨガ	月2回(不定期) 大塚ゆかり講師