

西暦2019年2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)

《今月の一言》夢中で日を過ごしておれば、いつかはわかる時が来る。-坂本龍馬-

《栄養改善》ふきのとうやうどなどの山菜独特の苦味はアルカロイドという成分です。これには新陳代謝が衰える冬の間に体内に溜まった老廃物を排出し、新陳代謝を促進する働きがあります。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★					1	2
午前	感染症もピークを迎え、空気の乾燥する日が多くなってきます。 風の冷たい日が多く、しっかりと厚着をして体温を下げないようにしていきましょう。食欲も出ないときもあると思うので、温かいものを進んで取るようにして、栄養を取りしっかりと体調を整えていきたいですね。					個別機能測定	個別機能測定
午後						シニアヨガ 教室	運動機能向上 プログラム
	3	4	5	6	7	8	9
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	運動機能向上 プログラム
午後		シニアヨガ 教室	すてっぷくらぶ 陶芸教室	すてっぷくらぶ 折り紙教室	カワイ 体操教室	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	DFバンド
	10	11	12	13	14	15	16
午前	お休み	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	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 体操教室	カワイ 体操教室	カワイ 音楽教室	笑いヨガ 教室	学芸高校 バレンタイン コンサート	カワイ 体操教室
	17	18	19	20	21	22	23
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	高田真子 カラオケ教室	カワイ 音楽教室	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	運動機能向上 プログラム	すてっぷくらぶ 華道教室	大道芸 ハゼ&トム
	24	25	26	27	28		
午前	お休み	脳活性 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		カワイリハビリ 音楽体操教室	すてっぷくらぶ 水彩画教室	すてっぷくらぶ ハーモニカ教室	すてっぷくらぶ 手芸教室		

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	*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) 中野みよ子講師
*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) 松本・水野講師
*手芸	第4月・木曜日			*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