

令和2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)

冬眠から目覚めた熊は、まず最初にふきのとうを食して冬の体をリセットすると言われていています。皆さんも暖かくなるにつれ、外へ足を運ぶ機会も多くなると思いますが、冬の体を春野菜で目覚めさせ、心身ともに活発な状態へと調整していきましょう！

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★						1
午前	寒さも極まって、より一層家から出ていくのがおっくうになってしまう時期です。水分をしっかりと取って、栄養のあるものを摂り、不要不急の外出を避けることで風邪やインフルエンザ等に罹患しにくくなります。						個別機能測定
午後							足腰元気になるう体操!!
	2	3	4	5	6	7	8
午前	お休み	個別機能測定	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	学芸高校バレンタインコンサート	脳活性プログラム
午後		カワイ体操教室	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	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室
	9	10	11	12	13	14	15
午前	お休み	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	なかよし第2保育園	カワイ音楽教室	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	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶちぎり絵教室	足腰元気になるう体操!!
	16	17	18	19	20	21	22
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	高田真子カラオケ教室	脳活性プログラム	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	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	認知機能低下予防教室
	23	24	25	26	27	28	29
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	カワイ音楽教室	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	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	浜松シティバレエ

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	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	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	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。

