

令和5年4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)

口の機能は生活の機能:口腔ケアで口を動かす機能が向上すると、口を開け閉めしたり食べ物を咀嚼することで脳に刺激が伝わります。脳の記憶部分である海馬の神経細胞は口の噛む刺激によって増加するため、口腔ケアは認知症予防にもつながります。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★						1
午前	4月になり、世間では新年度となります。気候がだいぶ温かくなり、過ごしやすい日が出てきます。季節の変わり目でもあるので、規則正しい生活を心掛け、栄養を取るようになってください。適度な運動もしつつ、生活リズムを整えて行くことで健康が維持されていきます。 新しい年度の始まりなので心機一転職員一同頑張っていきます。						運動機能向上プログラム
午後							カワイ体操教室
	2	3	4	5	6	7	8
午前	お休み	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム	浜松市庁一事業 テレリハ(リアル) 遠隔健康体操	脳活性プログラム	おススメ! ファンチャー 漫才講演	運動機能向上プログラム
午後		すてっぷくらぶ 折り紙教室	すてっぷくらぶ 陶芸教室	やまうち屋 紙芝居	カワイ体操教室	シニアヨガ教室	笑いヨガ ニューバージョン
	9	10	11	12	13	14	15
午前	お休み	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	浜松市庁一事業 テレリハ(リアル) 遠隔健康体操	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室
午後		シニアヨガ教室	浜松市庁一事業 テレリハ(動画) 遠隔健康体操	運動機能向上プログラム	浜松市庁一事業 テレリハ(動画) 遠隔健康体操	おススメ! すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	開設記念 花柳流日本舞踊 ゆずの花の会
	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	浜松市庁一事業 テレリハ(リアル) 遠隔健康体操	高田真子 歌謡ショー	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	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 水彩画教室	浜松市庁一事業 テレリハ(動画) 遠隔健康体操
	23/30	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	浜松市庁一事業 テレリハ(リアル) 遠隔健康体操	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		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ 硬筆ペン字教室	すてっぷくらぶ ハーモニカ教室	浜松市庁一事業 テレリハ(動画) 遠隔健康体操	すてっぷくらぶ 華道教室	カワイリハビリ 音楽体操教室

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4火曜日	*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)	中野みよ子講師
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になろう体操!!	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	第1月・第2水曜日	大塚ゆかり講師