

令和 2年 6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)

ピーマンの栄養価は抜群で、カロテン、ビタミンE、カリウムなどに加え、ビタミンCの含有量はトマトの約4倍とも！ においの成分であるピラジニンには血をさらさらにする作用があり、血栓や血液凝固を防ぎ、脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があります。独特の苦みは加熱すると軽減されますよ！

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前	お休み	カワイ音楽教室	個別機能測定	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
午後		運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ陶芸教室	カワイ体操教室	足腰元気になるう体操!!	カワイ音楽教室	やまうち屋紙芝居
	7	8	9	10	11	12	13
午前	お休み	脳活性プログラム	脳活性プログラム	個別機能測定	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	シニアヨガ教室	あおぞらライフカラオケ大会	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶちぎり絵教室	認知機能低下予防教室
	14	15	16	17	18	19	20
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	個別機能測定	高田真子カラオケ教室	個別機能測定	脳活性プログラム
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶアロマとハーブで手作り教室	運動機能向上プログラム	泉谷むつみ歌と読み聞かせ	カワイ体操教室
	21	22	23	24	25	26	27
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	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
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	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ華道教室	足腰元気になるう体操!!
	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	脳活性プログラム	梅雨の時期になってきました。湿気も多く、蒸し暑い日が続くので、適度に水分を取っていきましょう。また、食欲が減退する時期にもなるので、適度に食べやすいものを取り入れて栄養を取ってけるといいですね。			
午後		シニアヨガ教室	カワイ体操教室				

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	*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	*華道	第4金曜日	*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	認知機能低下予防教室	不定期	*カワイ音楽	月4回（不定期） 松本・水野講師
アロマとハーブで手作り教室	不定期	足腰元気になるう体操教室	不定期	*リハビリ音楽体操	第4月曜日 仲野・佐藤講師
				*シニアヨガ	第1月・第2水曜日 大塚ゆかり講師

* 別途（材料費を含む）参加費がかかります。