

令和8年2月の予定 あおぞらライフディサービス(介護・介護予防・認知症対応)

フレイルになるおもな原因は、運動不足と栄養不足です。筋力の衰えを食い止めて、要介護や寝たきりを防ぐために、高齢者も運動をする必要があります。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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	運動機能向上 プログラム	カワイ 音楽教室
午後		運動機能向上 プログラム	すべてくらぶ 陶芸教室	すべてくらぶ 折り紙教室	オススメ! 鈴木裕子 二胡 コンサート	運動機能向上 プログラム	オススメ! 認知機能 低下予防教室
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お休み	脳活性 プログラム	カワイ 音楽教室	カワイ 体操教室	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	お休み	オススメ! カワイリハビリ 音楽体操教室	運動機能向上 プログラム	脳活性 プログラム	カワイ 体操教室	すべてくらぶ ちぎり絵教室	すべてくらぶ 大正琴教室
	15	16	17	18	19	20	21
午前	お休み	オススメ! 学芸高校 バレンタイン コンサート	オススメ! 足腰元気になろう体操 !!	カワイ 音楽教室	オススメ! 高田真子 歌謡ショー	運動機能向上 プログラム	DAMDAM 音楽レク体操
午後	お休み	すべてくらぶ 書道教室	すべてくらぶ 書道教室	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム	すべてくらぶ 水彩画教室	脳活性 プログラム
	22	23	24	25	26	27	28
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 体操教室	カワイ 体操教室
午後	お休み	カワイ 体操教室	すべてくらぶ 硬筆ペン字教室	すべてくらぶ ハーモニカ教室	オススメ! マダム時子 昭和サロン レコードコンサート	すべてくらぶ 華道教室	やまうち屋 紙芝居
		★ショートステイからのお知らせ★					
午前		2月になりました。2月は暦では「大寒」で、1年で一番寒い時期にあたります。日照時間が少ないので、つい家にこもりがちになりますが、栄養のつく食べ物を食べ体を温め、少しでもいいので、散歩や体操など体を動かしていくんですね。					
午後							

すべてくらぶ(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1水曜日	高田真子歌謡ショー	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	カワイ体操	月5回(不定期) 仲野みよ子講師
*ちぎり絵	第2金曜日	ハーモニカ	第4水曜日	カワイ音楽	月4回(不定期) 松本・高野講師
*書道	第3月・火曜日	大正琴	第2土曜日	リハビリ音楽体操	月1回(不定期) 仲野・佐藤講師
*華道	第4金曜日	足腰元気になろう体操 !!	不定期	シニアヨガ	月2回(不定期) 大塚ゆかり講師
* 別途材料費がかかります。					
認知機能低下予防教室 不定期 DAMDAM音楽レク体操 月1回(不定期)					