

連絡先//053-411-3600

令和 7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)

「筋力の低下、活動量の低下、歩行速度の低下、易疲労性、体重減少」のうち、3つ以上該当する場合をフレイルといいます。フレイルは、適切な運動やリハビリテーション、食事療法や薬物療法を行うことにより、健康な状態へと回復することが可能な状態でもあります。

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前	お休み	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	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		個別機能測定	すてっぷくらぶ 陶芸教室	すてっぷくらぶ 折り紙教室	個別機能測定	四つ葉 ダンスクラブ	カワイ 体操教室
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お休み	カワイ 音楽教室	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	運動機能向上 プログラム
午後		運動機能向上 プログラム	カワイリハビリ 音楽体操教室	運動機能向上 プログラム	音心 オカリナ	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	すてっぷくらぶ 大正琴教室
	15	16	17	18	19	20	21
午前	お休み	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム	DAMDAM 音楽レク体操	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	脳活性 プログラム	運動機能向上 プログラム	すてっぷくらぶ 水彩画教室	認知機能 低下予防教室
	22	23	24	25	26	27	28
午前	お休み	運動機能向上 プログラム	カワイ 音楽教室	カワイ 体操教室	足腰元気に なろう体操 !!	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム
午後		やまうち屋 紙芝居	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	脳活性 プログラム	すてっぷくらぶ 華道教室	浜松花蝶ちゃん チンドン屋
	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	6月になり、雨が降る高温多湿で蒸し暑い日が出てきます。 「梅雨」と呼ばれる所以は、『中国でちょうど梅の実が熟す頃に降る雨なので、「梅雨」と呼ばれたのが日本に伝わったそうです。 水分を良く取り、エアコンを使用しつつ、無理のない活動をしていきたいですね。				
午後		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	*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	カワイ体操教室	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	カワイ音楽教室	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	認知機能低下 予防教室	不定期	
* 別途材料費がかかります。				DAMDAM音楽レク体操	月1回（不定期）	