

連絡先//053-411-3600

令和 4年 9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)

日柿には、1個あたり約140mgのビタミンCが含まれていて柿を1個食べるだけで1日分のビタミンCを摂取できます、β-クリプトキサンチンという生活習慣病を予防する健康効果があることが明らかになりました。コレステロールや中性脂肪が増える脂質異常症のリスクを下げ、後天性の糖尿病（2型糖尿病）の発症リスクを半減させ、骨の代謝を上げる効果があるので、骨粗しょう症を予防する働きもあるといま

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★				1	2	3
午前	秋の気配が感じられるようになってきました。夕方になると少しずつ涼しい時間も出てくるかと思えます。重ね着できるような薄いカーディガンを持参するといいかもかもしれません。運動の秋・食欲の秋、適度な運動をして、十分な休養と栄養を取り季節の変わり目の体調の変化に備えていきましょう。				脳活性プログラム	脳活性プログラム	脳活性プログラム
午後					カワイ体操教室	シニアヨガ教室	カワイ体操教室
	4	5	6	7	8	9	10
午前	お休み	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム	浜松市特別事業 テレビハ 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		運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ陶芸教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶちぎり絵教室	チャレンジ!!リトミック
	11	12	13	14	15	16	17
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	浜松市特別事業 テレビハ 遠隔健康体操	田口徳男カラオケ教室	カワイ音楽教室	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	すてっぷくらぶ折り紙教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ水彩画教室	カワイ体操教室
	18	19	20	21	22	23	24
午前	お休み	大塚友美フラメンコ	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	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		敬老会	カワイ体操教室	浜松市特別事業 テレビハ 遠隔健康体操	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ華道教室	認知機能低下予防教室
	25	26	27	28	29	30	
午前	お休み	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	浜松市特別事業 テレビハ 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	
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	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	やまうち屋紙芝居	カワイ音楽教室	

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3金曜日	*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）	仲野みよ子講師
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になる体操!!	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
		チャレンジ!!リトミック	第2土曜日	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。