

令和3年10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)

かぼちゃにはβ-カロテンをはじめ、ビタミンB1・B2・C・E、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。β-カロテンは粘膜を健康に保つ働きがあるため、ウイルスや病原菌から体を守ってくれる働きがあります。また、油脂に溶ける性質があるため、油と一緒に炒めたり、揚げたりすると効率よく吸収することができます。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★					1	2
午前	だいぶ暑さも和らいできて、上着が欲しくなるような涼しい陽気になってきました。「食欲の秋」もいいですが、適度に運動をして体を動かし、健康に留意していきましょう。コロナに負けないように、軽い運動からでもいいので、今のうちに運動習慣を付けていきましょう。					脳活性プログラム	運動機能向上プログラム
午後						足腰元気になるう体操!!	やまうち屋紙芝居
	3	4	5	6	7	8	9
午前	お休み	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	あおぞらライフデイサービス	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	すてっぴくらぶ陶芸教室	大運動会	運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶちぎり絵教室	チャレンジ!! リトミック
	10	11	12	13	14	15	16
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	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	脳活性プログラム
午後		シニアヨガ教室	ピアノとフルーツのコンサート	すてっぴくらぶ折り紙教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶ水彩画教室	カワイ体操教室
	17	18	19	20	21	22	23
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	カワイ音楽教室	高田真子カラオケ教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		すてっぴくらぶ書道教室	すてっぴくらぶ書道教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ華道教室	認知機能低下予防教室
	24/31	25	26	27	28	29	30
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	脳活性プログラム	脳活性プログラム
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	すてっぴくらぶ硬筆ペン字教室	すてっぴくらぶハーモニカ教室	カワイ体操教室	シニアヨガ教室	カワイ体操教室

すてっぴクラブ (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)	講師	仲野みよ子
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になるう体操!!	不定期	カワイ音楽	月4回(不定期)	講師	松本・水野
*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	講師	仲野・佐藤
		チャレンジ!! リトミック	第2土曜日	シニアヨガ	第1月・第2水曜日	講師	大塚ゆかり

* 別途材料費がかかります。