

令和3年2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)

あなたのお腹は大丈夫？便秘も下痢も腸のトラブルによって起こります。不規則な食生活は腸内環境を乱してしまう要因のひとつです。日頃から腸の働きや腸内バランスを整える食べ方を心掛けることが大切です。

	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	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	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
午後		運動機能向上プログラム	あおぞらライフ節分祭	シニアヨガ教室	足腰元気になるう体操!!	カワイ体操教室	認知機能低下予防教室
	7	8	9	10	11	12	13
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	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		鈴木裕子二胡演奏会	すてっぷくらぶ陶芸教室	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	すてっぷくらぶちぎり絵教室	カワイ体操教室
	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	脳活性プログラム	高田真子カラオケ教室	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	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ水彩画教室	チャレンジ!!リトミック
	21/28	22	23	24	25	26	27
午前	お休み	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	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		カワイリハビリ音楽体操教室	シニアヨガ教室	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	やまうち屋紙芝居

★ショートステイからのお知らせ★

2月になり、寒さも極まってきます。お風呂から出た後や、暖房の効いている暖かい場所から底冷えするトイレ等冷たい場所の移動の際に、「ヒートショック」と呼ばれるショック症状が起こることがあります。心筋梗塞や狭心症、脳出血等持病のある方は注意が必要です。部屋間の温度差を無くすように暖房やヒーター等を使うようにし、水分もこまめに摂取して下さいね。引き続き感染症（インフルエンザ、ノロウイルス、コロナウイルス）は、警戒すべき状況なので、手洗いうがい、手指消毒や不要な外出は避ける等自衛策を取っていきましょう。

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
*書道	第3月・火曜日	*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
やまうち屋 紙芝居	不定期	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
チャレンジ!!リトミック		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。