

連絡先//053-411-3600

令和 7年 7月の予定 あおぞらライフサービス(介護・介護予防・認知対応)

呼吸器疾患や心血管疾患、抑うつ症状、運動器疾患はフレイルと合併しやすいことがいわれています。運動は心肺機能が高まる、爽快感や達成感を得られる、骨を丈夫にする、生活習慣病の予防効果もあり、フレイルと関連のある疾患の予防ともなります

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★		1	2	3	4	5
午前	7月は、七夕が7日にあります。織姫と彦星が年に1度天の川で会うことが許された…という少し悲しくも情緒的な日であります。7日の夜空が綺麗であれば、東の空に天の川が見えるそうです。		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	運動機能向上プログラム
午後			すてっぷくらぶ 陶芸教室	すてっぷくらぶ 折り紙教室	👉オススメ! 唄三線 菅原真代	七夕の会	認知機能 低下予防教室
	6	7	8	9	10	11	12
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	DAMDAM 音楽レク体操	運動機能向上プログラム
午後		👉オススメ! 七夕ランチ すてっぷくらぶ 書道教室	すてっぷくらぶ 書道教室	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	すてっぷくらぶ 大正琴教室
	13	14	15	16	17	18	19
午前	お休み	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	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		足腰元気になろう体操!!	👉オススメ! HKB16 コンサート	カワイ 体操教室	高田真子 歌謡ショー	すてっぷくらぶ 水彩画教室	カワイ 体操教室
	20	21	22	23	24	25	26
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	カワイ 音楽教室	運動機能向上プログラム	👉オススメ! 小林真人 ピアノ コンサート
午後		カワイ 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	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ 華道教室	運動機能向上プログラム
	27	28	29	30	31		
午前	お休み	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		
午後		カワイ 体操教室	👉オススメ! チアダンス ミッパーズ	カワイリハビリ 音楽体操教室	やまうち屋 紙芝居		

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。