

令和3年11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)

冬が旬のゆずは香りが強いので、リラックス効果や邪気除けの意味があったと言われていました。また、ゆず＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」と縁起がよかったことから冬至にゆずが選ばれました。そしてゆず湯には血行促進作用があるため、冷え性の緩和や風邪予防として効果的です。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCには、ひびやあかぎれの改善など冬の肌荒れ対策にもぴったりです。

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		カワイ音楽教室	個別機能測定	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	脳活性プログラム
午後		運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ陶芸教室	カワイリハビリ音楽体操教室	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	足腰元気になろう体操!!
	7	8	9	10	11	12	13
午前		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	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後	お休み	やまうち屋紙芝居	すてっぴくらぶ硬筆ペン字教室	すてっぴくらぶ折り紙教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶちぎり絵教室	チャレンジ!! リトミック
	14	15	16	17	18	19	20
午前		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	田口徳男カラオケ教室	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム
午後	お休み	すてっぴくらぶ書道教室	すてっぴくらぶ書道教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ水彩画教室	カワイ体操教室
	21	22	23	24	25	26	27
午前		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	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	お休み	シニアヨガ教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶハーモニカ教室	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
	28	29	30	★ショートステイからのお知らせ★			
午前	アートdeリハビリ作品展 24(水)~29(月)	脳活性プログラム	山本晶子 マリンバ 打楽器演奏会	11月となりました。2年に1回の「アートdeリハビリ」が開催されます。是非とも1度足を運んでいただくと幸いです。			
午後	遠鉄百貨店6階 ロゼギャラリー 最終日は17:00時まで	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	これから、寒くなってきて冬支度も必要になってくると思います。規則正しい生活と栄養のある食事を取り、季節の変わり目での体調の変化に気を付けましょう。			

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3金曜日	*硬筆ペン字	第2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	足腰元気になろう体操!!	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	月2回(不定期)	講師	大塚ゆかり

* 別途材料費がかかります。