

令和 元年8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)

《今月の一言》 苦しい時でも、とにかく笑っている。笑える余裕、ゆとりがないと判断を間違える。-藤森正路-  
 《栄養改善》 トマト・キュウリ・スイカなどこの類の野菜にはカリウムが多く含まれ、体にこもった熱を外に放出して体温を下げる役目を果たしてくれます。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★				1	2	3
午前	暑さも本番になり、気温も40度を超える日が出てくるかと思えます。日中の不用意な外出は避け、涼しくなってから出掛ける等過ごし方も工夫していきましょう。食欲がかなり減退する時期なので、そうめん等の麺類など食べやすいものを食べ、早めに就寝するようにしていきましょう。				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 水彩画教室	カワイ音楽教室	笑いヨガ教室
	4	5	6	7	8	9	10
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	夏祭り	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		浜松シティバレエ	すてっぷくらぶ 陶芸教室	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
	11	12	13	14	15	16	17
午前	お休み	脳活性プログラム	お休みのお知らせ 令和元年8月13日(火)～15(木)			高田真子カラオケ教室	脳活性プログラム
午後		シニアヨガ教室	あおぞらライフデイサービス 及び スローライフデイサービス は 誠に勝手ながらお休みさせていただきます			運動機能向上プログラム	認知機能低下予防教室
	18	19	20	21	22	23	24
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	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
午後		すてっぷくらぶ 書道教室	すてっぷくらぶ 書道教室	シニアヨガ教室	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ 華道教室	チアダンス ミッパーズ
	25	26	27	28	29	30	31
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	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
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	すてっぷくらぶ 手芸教室	すてっぷくらぶ ハーモニカ教室	大道芸 スマイルのんこ & ハゼ&トム	カワイ体操教室	カワイ体操教室

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	*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
*折り紙	第1水曜日	*笑いヨガ	月1回/不定期	*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	*華道	第4金曜日	*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	ハーモニカ	第4水曜日	*カワイ音楽	月4回(不定期)	講師	松本・水野
*手芸	第4月・木曜日			*リハビリ音楽体操	第4月曜日	講師	仲野・佐藤
				*シニアヨガ	第1月・第2水曜日	講師	大塚ゆかり

\* 別途 (材料費を含む) 参加費がかかります。