

平成30年7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)

梅雨の合間の気温が高い日や、梅雨明けの蒸し暑い日は熱中症が心配されます。こまめに水分を摂りましょう。
 栄養改善 ナスの紫色の皮部分にはアントシアニン系の成分やクロロゲンサンという成分があり強い抗酸化力が認められています。強い抗酸化力があり、血圧を安定させてくれる「カリウム」も豊富です。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	お休み	個別機能測定	個別機能測定	個別機能測定	個別機能測定	カワイ音楽教室	青井 彰 ピアノ リサイタル
午後		シニアヨガ教室	すてっぴくらぶ 陶芸教室	すてっぴくらぶ 折り紙教室	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お休み	脳活性 プログラム	脳活性 プログラム	脳活性 プログラム	個別機能測定	運動機能向上 プログラム	高田真子 歌謡ショー
午後		カワイ 体操教室	カワイ 体操教室	シニアヨガ 教室	笑いヨガ 教室	すてっぴくらぶ ちぎり絵教室	運動機能向上 プログラム
	15	16	17	18	19	20	21
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	運動機能向上 プログラム	田口徳男 カラオケ教室	脳活性 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	カワイ 音楽教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室	すてっぴくらぶ 大正琴教室
	22	23	24	25	26	27	28
午前	お休み	運動機能向上 プログラム	蒲保育園児 慰問	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
午後		カワイ 音楽教室	すてっぴくらぶ 水彩画教室	すてっぴくらぶ ハーモニカ教室	すてっぴくらぶ 手芸教室	すてっぴくらぶ 華道教室	カワイ 体操教室
	29	30	31	★ショートステイからのお知らせ★			
午前	お休み	脳活性 プログラム	カワイ 音楽教室	暑さも本格化してきて、セミの鳴き声が聞こえてくること と思えます。日射病や熱射病にならないように注意してい きましょう。また、水分補給を適宜行い、脱水症にならな いようにも注意が必要です。食欲が落ちる時期だからこ そ、冷たい物ばかりを食べて体を冷やすことの無いように 暖かい物を食べていきたいですね。			
午後		カワイリハビリ 音楽体操教室	運動機能向上 プログラム				

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	*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） 中野みよ子講師
*書道	第3月・火曜日	大正琴	第3土曜日	*カワイ音楽	月4回（不定期） 松本・水野講師
*手芸	第4月・木曜日	ハーモニカ	第4水曜日	*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。