

令和3年3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)

骨は形成と破壊を繰り返して、骨の状態を維持しています。この形成と破壊の代謝バランスが骨粗鬆症予防のキとなります。高齢者の骨折は寝たきりにつながる原因にもなり、生活の質(QOL)に影響するので予防が大切です。リンはカルシウムとくっつきやすい性質があるため、大量にリンを摂ると腸内でカルシウムとくっつき、腸管内に吸収されて体内には入らず、そのまま便に混ざって出てしまいます。リンを多く含む食品の摂りすぎには注意しましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		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	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		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ陶芸教室	あおぞらライフ桃の節句	笑いヨガ	やまうち屋紙芝居	認知機能低下予防教室
	7	8	9	10	11	12	13
午前		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	運動機能向上プログラム
午後	お休み	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	シニアヨガ教室	カワイ体操教室	すてっぷ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	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ水彩画教室	カワイ体操教室
	21	22	23	24	25	26	27
午前		脳活性プログラム	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	お休み	カワイリハビリ音楽体操教室	カワイ音楽教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	カワイ音楽教室	すてっぷくらぶ華道教室	喜多見ゆり歌謡ショー
	28	29	30	31	★ショートステイからのお知らせ★		
午前		脳活性プログラム	脳活性プログラム	脳活性プログラム	冬の日和から、徐々に暖かさが出てきて桜の時期になっていきます。今年は昨年からのコロナ禍で、なかなか人込みに行くことができない事から大人数での花見や宴会はできませんが、散歩がてらお花見…なんていうのもいいのではないのでしょうか。		
午後	お休み	運動機能向上プログラム	シニアヨガ教室	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
*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	不定期	足腰元気になろう体操教室	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。