

平成30年9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)

昼夜の気温変化の激しい季節の変わり目です。冷えによる体調不良の予防をしましょう。  
 栄養改善 ごぼうはリグニンという食物繊維やカリウム、マグネシウム、犬リン、カルシウムが多く含まれ、便秘の解消、大腸がんの予防、血糖値の上昇抑制、利尿作用があり肝臓の機能を高める効果があります。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★						1
午前	まだまだ暑い日が続きますが、朝晩の寒暖の差も出てきます。羽織える服を用意するなどして、適切な体温調整、室温調整をしましょう。						個別機能測定
午後	また、手足を動かすことが拘縮予防と脳の活性化に繋がります。体力をつけて、規則正しい生活をしましょう。						華みずきコンサート
		3	4	5	6	7	8
午前	お休み	カワイ音楽教室	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	笑いヨガ教室
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
	9	10	11	12	13	14	15
午前	お休み	カワイ音楽教室	カワイ体操教室	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		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	カワイ体操教室	すてっぴくらぶちぎり絵教室	すてっぴくらぶ大正琴教室
	16	17	18	19	20	21	22
午前	お休み	大塚友美フラメンコショー	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	脳活性プログラム
午後		敬老会	ギター・ボーカルデュオ あけみと長さん	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	カワイ体操教室
	23/30	24	25	26	27	28	29
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	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		カワイリハビリ音楽体操教室	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	浜松修学舎郷土芸能部和太鼓演奏

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。