

令和3年4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)

春先は約9割の人が心と体にさまざまな不調(=春バテ)を感じると言われています。予防と対策を十分行い、元気に新生活を迎えましょう。●食事は1日3回食べましょう。かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。●起床時に水を飲みましょう。コップ1杯の水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★				1	2	3
午前	新年度になりました。巷では、コロナウィルスの影響で行事が自粛ムードですが、学校は新年度の新学期ということもあり、新入生が入り元気な声が聞こえてくることと思います。心機一転、元気に新年度を初めていきましょう。やれる範囲ではありますが、皆様に楽しんで頂けるよう、行事・レクリエーションを頑張っていきます。				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
午後					運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ水彩画教室	足腰元気になるう体操!!
	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	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		カワイ音楽教室	すてっぷくらぶ陶芸教室	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
	11	12	13	14	15	16	17
午前	お休み	脳活性プログラム	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	高田真子カラオケ教室	あおぞらライフ創立記念日を祝う会 オススメ!	脳活性プログラム
午後		カワイ体操教室	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		カワイ体操教室
	18	19	20	21	22	23	24
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	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	すてっぷくらぶアロマとハーブで手作り教室	カワイ体操教室	シニアヨガ教室	認知機能低下予防教室
	25	26	27	28	29	30	
午前	お休み	脳活性プログラム	梶山久美ヴァイオリンコンサート	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	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶハーモニカ教室	やまうち屋紙芝居	すてっぷくらぶ華道教室	

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	ハーモニカ	第4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4火曜日	チャレンジ!!リトミック	第2土曜日	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	*アロマとハーブで手作り教室		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	足腰元気になるう体操!!		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		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。