

令和 8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)

筋肉は、何もしていなければ、加齢でどんどん減っていきます。しかし、何歳になってもまた増やせることもわかっています。そのためには、筋肉を鍛える運動をする必要があります。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	お休み	運動機能向上プログラム	 オススメ! 山本晶子 マリンバ 打楽器演奏会	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	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	すてっぷくらぶ折り紙教室	やまうち屋紙芝居	運動機能向上プログラム	 オススメ! 認知機能低下予防教室
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お休み	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	DAMDAM音楽レク体操
午後		運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	すてっぷくらぶちぎり絵教室	すてっぷくらぶ大正琴教室
	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	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
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	カワイ体操教室	 オススメ! 高田真子 歌謡ショー	すてっぷくらぶ水彩画教室	 オススメ! 浜松 シティバレエ 慰問講演
	22	23	24	25	26	27	28
午前	お休み	カワイ音楽教室	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	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ硬筆ペン字教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ華道教室	 オススメ! 鈴木流三味線 コンサート
	29	30	31	★ショートステイからのお知らせ★ 3月になり、暖かくなってきます。「春眠暁を覚えず」とは、中国の故事で、春の夜は心地よく眠れるため、夜明けに気づかず寝過ごしてしまうことだそうです。ついつい、気候が温かくなり寝過ごしてしまわないよう、規則正しい生活を心掛け栄養のあるものを取ってくださいね。季節の変わり目でもあるので、風邪を引かないように気を付けていきましょう！			
午前	お休み	脳活性プログラム	脳活性プログラム				
午後		 オススメ! カワイリハビリ音楽体操教室	 オススメ! 足腰元気になるう体操!!				

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	*折り紙	第1水曜日	高田真子歌謡ショー	第3木曜日 歌手 高田真子
*水彩画	第3金曜日	*硬筆ペン字	第4火曜日	カワイ体操	月5回(不定期) 仲野みよ子講師
*ちぎり絵	第2金曜日	ハーモニカ	第4水曜日	カワイ音楽	月4回(不定期) 松本・高野講師
*書道	第3月・火曜日	大正琴	第2土曜日	リハビリ音楽体操	月1回(不定期) 仲野・佐藤講師
*華道	第4金曜日	足腰元気になるう体操!!	不定期	認知機能低下予防教室	不定期

---

\* 別途材料費がかかります。