

令和2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)

オクラの独特の粘りの成分は、水溶性食物繊維のペクチンと複合たんぱく質のムチンです。ペクチンには血中コレステロールを減らす働きがあり、血圧を下げる効果があります。ムチンは胃粘膜の保護やタンパク質の消化促進、整腸作用などがあります。その他にもカロテンやビタミンB1やB2、C、カルシウムやカリウム、マグネシウムなども多く含まれ、体の免疫力を高めてくれる野菜です。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★		1	2	3	4	5
午前	大分暑さも和らいできたかと思いますが、まだ残暑が残っている9月です。日中と朝夕の寒暖差も出てくるので、重ね着できるような薄着の羽織物を用意したいですね。		個別機能測定	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
午後			すてっぷくらぶ陶芸教室	すてっぷくらぶ折り紙教室(未定)	カワイ体操教室	カワイ体操教室	認知機能低下予防教室
	6	7	8	9	10	11	12
午前	お休み	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	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		カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	シニアヨガ教室	足腰元気になろう体操!!	すてっぷくらぶちぎり絵教室	やまうち屋紙芝居
	13	14	15	16	17	18	19
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	田口徳男カラオケ教室	カワイ音楽教室	脳活性プログラム
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	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
	20	21	22	23	24	25	26
午前	お休み	大塚友美フラメンコ	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	脳活性プログラム
午後		オススメ! 敬老会	すてっぷくらぶ水彩画教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ華道教室	足腰元気になろう体操!!
	27	28	29	30			
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			
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム			

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
折り紙	第1水曜日	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。