

令和元年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)

《栄養改善》赤ズイキには含まれるアントシアニンには視神経に働きかけ、疲れ目改善、視力向上の効果があります  
 《今月の一言》人生は生きることが大事なのです。いつも好奇心を持ち続けることです。  
 どんな理由があっても決して人生に背を向けてはいけません。-エレノア・ルーズベルト-

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	お休み	脳活性プログラム	個別機能測定	個別機能測定	個別機能測定	脳活性プログラム	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	すてっぷくらぶ折り紙教室	遠州花笠会	シニアヨガ教室	ひまわり会
	8	9	10	11	12	13	14
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	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	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	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	認知機能低下予防教室
	15	16	17	18	19	20	21
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	脳活性プログラム	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		敬老会	カワイ音楽教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	足腰元気になろう体操!!
	22	23	24	25	26	27	28
午前	お休み	脳活性プログラム	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	脳活性プログラム
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	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	すてっぷくらぶ手芸教室	すてっぷくらぶ華道教室	カワイ体操教室
	29	30	★ショートステイからのお知らせ★				
午前	お休み	運動機能向上プログラム	暑さも本格化してきて、セミの鳴き声が聞こえてくることと思います。日射病や熱射病にならないように注意していきましょう。また、水分補給を適宜行い、脱水症にならないようにも注意が必要です。食欲が落ちる時期だからこそ、冷たい物ばかりを食べて体を冷やすことの無いように暖かい物を食べていきたいですね。				
午後		カワイ音楽教室					

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
*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	ハーモニカ	第4水曜日	*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			*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。