

連絡先//053-411-3600

令和3年12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)

チョコレートにはカカオ分由来の脂質が多く含まれていますが、高カカオチョコレートでは、カカオ分が増えたことにより、さらに脂質の割合が高くなっています。また、気管支拡張作用や利尿作用等の生理作用のあるテオブロミンやカフェインも、普通のチョコレートの4～5倍程度含まれています。食べ過ぎないように気を付けて楽しみましょう。

	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
午前	今年もいよいよ残すところ1カ月となりました。今年を振り返った時やり残したことや頑張ったことはありますか？1年の振り返りというのは意外にやれそうできないので、時間を作って1年を振り返ってもいいですね。今年1年間ありがとうございました。			脳活性 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				シニアヨガ 教室	カワイ 体操教室	カワイ 体操教室	認知機能 低下予防教室
	5	6	7	8	9	10	11
午前	お休み	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	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
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	運動機能向上 プログラム	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	チャレンジ!! リトミック
	12	13	14	15	16	17	18
午前	お休み	カワイ 音楽教室	脳活性 プログラム	脳活性 プログラム	高田真子 カラオケ教室	カワイ 音楽教室	運動機能向上 プログラム
午後		運動機能向上 プログラム	シニアヨガ 教室	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム	すてっぷくらぶ 水彩画教室	やまうち屋 紙芝居
	19	20	21	22	23	24	25
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	クリスマス会
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 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	
	26	27	28	29	30	12/31(金)～1/3(月) デイお休みのお知らせ	
午前	お休み	脳活性 プログラム	運動機能向上 プログラム	脳活性 プログラム	カーサプラス アンサンブル コンサート	ショートデイは営業いたして おりますが、上記期間中の施 設送迎および入浴はございま せん。ご了承下さい。	
午後		カワイリハビリ 音楽体操教室	すてっぷくらぶ 硬筆ペン字教室	足腰元気に なろう体操!!	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	*折り紙	第2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3金曜日	*硬筆ペン字	第4火曜日	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）	仲野みよ子講師
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になるよう体操!!	不定期	カワイ音楽	月4回（不定期）	松本・水野講師
*華道	第4金曜日	認知機能低下予防教室	不定期	リハビリ音楽体操	第4月曜日	仲野・佐藤講師
* 別途材料費がかかります。		チャレンジ!!リトミック	第2土曜日	シニアヨガ	月2回（不定期）	大塚ゆかり講師