

令和 2年10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)

かぼちゃはビタミンEが豊富で、これは血行を促進し体を温めるので冷え性の緩和に効果があるため、冷えから体を守る女性の味方です。その他カロテン、カリウム、ビタミンC、B1、B2、カルシウム、鉄などが含まれ、中でも豊富なのがカロテンです。肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。

	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	秋の気配が少しずつしてきました。気温も徐々に下がってきて、1枚薄手の羽織物が欲しくなるのではないのでしょうか。「運動の秋」「食欲の秋」と言われる季節なので、頑張って体を動かし、食事栄養のあるものを食べていきたいですね。				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
午後					カワイ体操教室	カワイ音楽教室	カワイリハビリ音楽体操教室
	4	5	6	7	8	9	10
午前	お休み	山本晶子 小林真人 マリンバ	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	あおぞら ライフ 秋の 大運動会
午後		運動機能向上プログラム	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	
	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	運動機能向上プログラム	高田真子 カラオケ教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		シニアヨガ教室	カワイ体操教室	音心 オカリナ コンサート	運動機能向上プログラム	やまうち屋 紙芝居	鈴木旭明 筑前琵琶 演奏会
	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	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	シニアヨガ教室	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ 華道教室	認知機能 低下予防教室
	25	26	27	28	29	30	31
午前	お休み	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	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
午後		カワイ体操教室	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	足腰元気に なろう体操!!	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

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	*折り紙	第1水曜日	*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	足腰元気になろう体操!!		*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。