

令和3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)

いいことたくさん！朝食を食べるメリット。朝食を食べないと「なんだか頭がぼんやりする」なんてことはありませんか？それは私たちを元気にしてくれるエネルギー源が不足しているからです。朝食は1日を元気に過ごすための大事なスイッチです。しっかり食べて毎日を元気に過ごしましょう！

	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	少しずつ、涼しくなってきました。しかし、まだ残暑が残っているので朝夕の寒暖差に体調を悪くしないように、着る物調整やエアコンの温度を調整していきましょう。秋祭りの時期で地域では、コロナ禍ではありますが行われる地域もあると思います。密を避けて、マスクをし、体調を整えていきましょう。			脳活性プログラム	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
午後				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	やまうち屋紙芝居
	5	6	7	8	9	10	11
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	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		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	チャレンジ!! リトミック
	12	13	14	15	16	17	18
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	高田真子カラオケ教室	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム
午後		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	すてっぷくらぶ水彩画教室	カワイ体操教室
	19	20	21	22	23	24	25
午前	お休み	大塚友美フラメンコ	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	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム
午後		敬老会	カワイ体操教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	カワイリハビリ音楽体操教室	すてっぷくらぶ華道教室 生け花展準備	足腰元気になるう体操!!
	26	27	28	29	30		
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	カワイ音楽教室		
午後		あおぞらライフ生け花展(期間未定)	シニアヨガ教室	すてっぷくらぶ硬筆ペン字教室	カワイ体操教室	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	*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4火曜日	*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)	講師	仲野みよ子
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になるう体操!!	不定期	カワイ音楽	月4回(不定期)	講師	松本・水野
*華道	第4金曜日	チャレンジ!!リトミック	第2土曜日	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。