

令和 4年 7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)

ナスは一年中出回っていますが、露地栽培の収穫期は7月～9月頃。実は夏が旬の野菜なのです。旬のナスは皮が薄く、実がしまっていてとても美味しい上に栄養も満点！また、民間療法においてナスは「熱冷まし」や「のぼせ改善」に有効とされており、夏の疲労回復や夏バテ防止といった効果も期待できます。

	日	月	火	水	木	金	土	
	★ショートステイからのお知らせ★						1	2
午前	夏の暑さも本格化してきます。子供たちが夏休みになり、平日でも近所では賑やかになります。夏バテしないために、3食を欠かさず取り、水分も必要に応じて飲んでいきましょう。夏野菜が美味しい時期なので、上手に調理していけると栄養バランス良く食べていけるのではないのでしょうか。						カワイ音楽教室	脳活性プログラム
午後							シニアヨガ教室	カワイ体操教室
	3	4	5	6	7	8	9	
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	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	
午後		やまうち屋紙芝居	すてっぷくらぶ陶芸教室	運動機能向上プログラム	菅原真代 唄三線	すてっぷくらぶちぎり絵教室	チャレンジ!! リトミック	
	10	11	12	13	14	15	16	
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		シニアヨガ教室	足腰元気になる体操!!	すてっぷくらぶ折り紙教室	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ水彩画教室	カワイリハビリ音楽体操教室	
	17	18	19	20	21	22	23	
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	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	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ華道教室	認知機能低下予防教室	
	24/31	25	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	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	
午後		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ硬筆ペン字教室	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	カワイ体操教室	泉谷むつみ 弾き語り (賛助出演浜北弘二)	

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	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	講師	仲野・佐藤
*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	第1月・第2水曜日	講師	大塚ゆかり