

令和3年6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)

食生活からフレイル・サルコペニアを予防しよう！「疲れやすくなった」「食事量が減った」など感じることはありませんか？特に高齢者の場合、食事量の減少や体力の低下などが続くと要介護になる可能性が高くなると言われています。健康寿命を延ばすためには「バランスの良い食事」と「適度な運動」が大切です

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			運動機能向上プログラム	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			すてっぷくらぶ陶芸教室	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	認知機能低下予防教室
	6	7	8	9	10	11	12
午前	お休み	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	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	やまうち屋紙芝居	足腰元気になる体操!!	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
	13	14	15	16	17	18	19
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
	20	21	22	23	24	25	26
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	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		カワイ体操教室	シニアヨガ教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	ピンゴ大会	すてっぷくらぶ華道教室	カーサプラスアンサンブルコンサート
	27	28	29	30	★ショートステイからのお知らせ★		
午前	お休み	脳活性プログラム	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	6月になりました。蒸し暑い雨の多い時期になります。日中は陽射しが強く、夏日になる日も出てくるので、帽子や日傘等を使い太陽の陽射しから体を守るようにしていきましょう。雨が多くなる分、食べ物が悪くなりやすいので注意が必要です。		
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	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	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
*華道	第4金曜日			*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	チャレンジ!!リトミック	第2土曜日	*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	足腰元気になる体操!!	不定期	*カワイ音楽	月4回（不定期） 松本・水野講師
*水彩画	第4火曜日	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
				*シニアヨガ教室	不定期 大塚ゆかり講師

* 別途（材料費を含む）参加費がかかります。