

令和4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)

とうもろこしには、便秘の方や血糖値が気になる方に嬉しい「食物繊維」が豊富に含まれています。また、疲労回復、夏バテ解消、集中力・運動能力の維持に役立つ「ビタミンB1」も豊富です。ビタミンB1は摂取した食物の代謝を促進する働きもあるので、ダイエットにも役立ちます。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★			1	2	3	4
午前	梅雨の時期になりました。気温も上がってくるので、水分の摂取も大事になってきます。春から夏への季節の変わり目でもあるので、上掛けやエアコンを上手に使い、体調の変化に注意していきましょう。食べやすい物だけでなく、栄養のあるものも食べていけるといいですね。			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
午後				運動機能向上プログラム	やまうち屋紙芝居	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	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		シニアヨガ教室	すてっぴくらぶ陶芸教室	すてっぴくらぶ折り紙教室	カワイ体操教室	すてっぴ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	脳活性プログラム	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	脳活性プログラム
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	カワイ体操教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ水彩画教室	足腰元気になるう体操!!
	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	運動機能向上プログラム
午後		すてっぴくらぶ書道教室	すてっぴくらぶ書道教室	すてっぴくらぶハーモニカ教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶ華道教室	音心 ピアノ&オカリナコンサート
	26	27	28	29	30		
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	運動機能向上プログラム		
午後		カワイ音楽教室	すてっぴくらぶ硬筆ペン字教室	カワイ体操教室	あおぞらライフカラオケ大会		

すてっぴクラブ (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)	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	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	月2回(不定期)	講師	大塚ゆかり