

令和元年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)

《今月の一言》「できること」が増えるより、「楽しめること」が増えるのが、いい人生。-斎藤茂太-
 《栄養改善》紫蘇はβカロテンだけでなく、ビタミンB群やビタミンEやKなども他の野菜に比べ抜群に
 沢山含んでいます。単に薬味としてだけでなく、積極的に食べる事をお勧めします。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★			★デイサービスからのお知らせ★			1
午前	6月に入り、梅雨の時期になってきました。蒸し暑くなり脱水症状の方も出てくるかと思 います。日ごろからこまめに水分を取るよう に努力して体調の維持に努めていきましょ う。食中毒も怖い季節になってくるので、日 切れのものに関しては、慎重に食べるように しましょう。			認知機能低下予防教室は、シナプソロジーインス トラクター講師(外部講師)による教室です。 シナプソロジーでは「2つのことを同時に行う」 「左右で違う動きをする」ことで脳に刺激を与 え、脳の機能が高められると考えられています。 笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽し く続けられるのが特徴です。			運動機能向上 プログラム
午後							鳥居勝馬 ハーモニカ コンサート
	2	3	4	5	6	7	8
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	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム	泉谷むつみ ピアノ 弾き語り	脳活性 プログラム
午後		カワイ 音楽教室	すてっぷくらぶ 陶芸教室	すてっぷくらぶ 折り紙教室	夢太郎&花子 「大道芸」	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室
	9	10	11	12	13	14	15
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	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	オカリナ&ピアノ アンサンブル 「音心」	シニアヨガ 教室	カワイ 体操教室	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	カワイ 体操教室
	16	17	18	19	20	21	22
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	カワイ 音楽教室	認知機能 低下予防教室
	23	24	25	26	27	28	29
午前	お休み	脳活性 プログラム	カワイ 音楽教室	カワイ 音楽教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム
午後		カワイリハビリ 音楽体操教室	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	すてっぷくらぶ 手芸教室	すてっぷくらぶ 華道教室	カワイ新体操 「KRGs」

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	*水彩画	第4火曜日	*カラオケ教室	偶数月第3木曜日	歌手 高田真子
*折り紙	第1水曜日	*笑いヨガ	月1回/不定期	*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	*華道	第4金曜日	*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	ハーモニカ	第4水曜日	*カワイ音楽	月4回(不定期)	松本・水野講師
*手芸	第4月・木曜日	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	第1月・第2水曜日	大塚ゆかり講師

* 別途(材料費を含む)参加費がかかります。