

令和 2年 11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)

大根は季節を問わず店頭で並んでいる野菜の一つです。イソチオシアネートという辛味成分が含まれており、代謝をアップしてくれダイエットに効果があります。また9割は水分でその中に含まれるジアスターゼと呼ばれるでんぷん消化酵素は、胃腸の働きを助ける作用があります。たんぱく質分解酵素のプロテアーゼ、脂質の消化を助けるリパーゼ、発がん性物質を抑える働きのあるオキシターゼなどが含まれています。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	お休み	脳活性プログラム	個別機能測定	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	脳活性プログラム
午後		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ陶芸教室	すてっぷくらぶ折り紙教室	運動機能向上プログラム	シニアヨガ教室	カワイ体操教室
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お休み	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	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		運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	シニアヨガ教室	足腰元気になるう体操!!	すてっぷくらぶちぎり絵教室	カワイリハビリ音楽体操教室
	15	16	17	18	19	20	21
午前	お休み	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	田口徳男カラオケ教室	脳活性プログラム	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	ムジカあおぞらライブコンサート in あおぞらライフ	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	認知機能低下予防教室
	22	23	24	25	26	27	28
午前	誠に勝手ながらあおぞらライフデイサービスは11月22日(日)11月23日(月)お休みさせていただきます		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			すてっぷくらぶ水彩画教室	すてっぷくらぶアロマとハーブで手作り教室	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ華道教室	やまうち屋紙芝居
	29	30	★ショートステイからのお知らせ★				
午前	お休み	運動機能向上プログラム	だんだん寒くなってきて、冬の足音が聞こえてくるころです。そろそろ暖房器具を準備したり、冬用のコート等を準備したいですね。感染症が徐々に流行してくると思うので、日頃からの手洗いうがい、十分な睡眠と栄養補給を心掛け、体を養生するようにしていきましょう。今年もあと2カ月ですが、職員一同頑張っていきます。				
午後		有徳みかエレクトーンコンサート					

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3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	*折り紙	第1水曜日	*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	*アロマとハーブで手作り教室		*カワイ体操	月5回(不定期)	仲野みよ子講師
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になるう体操!!		*カワイ音楽	月4回(不定期)	松本・水野講師
*華道	第4金曜日	認知機能低下予防教室		*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。