

連絡先//053-411-3600

令和 3年 5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)

旬の野菜「にら」を油・豚肉と合わせて効率よく摂ろう！β-カロテンは油に溶けやすいため、油脂類と一緒に食べることで効率よく摂ることができます。アリシンは香り成分の硫化アリルの一種で糖分の分解を促進するビタミンB1の吸収を助けると言われています。ビタミンB1の豊富な豚肉やレバーとの調理がおすすめです。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★						1
午前	5月といえば、ゴールデンウィークや端午の節句ですね。晴れた空に鯉のぼりが風を受けて泳いでいる姿は爽快ですね。季節も段々と暖かくなってきて、冬の厚着から春夏物の羽織物へと衣替えの時期になっていく季節です。朝夕の寒暖差も踏まえ、薄着になり過ぎずまた厚着になりすぎないように着る物を調整していきましょう。						脳活性 プログラム
午後							足腰元気に なろう体操!!
	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	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		 オススメ! シネマライフ (映画鑑賞会)	すてっぷくらぶ 陶芸教室	 オススメ! やまうち屋 紙芝居	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム	チャレンジ!! リトミック
	9	10	11	12	13	14	15
午前	お休み	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	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		 オススメ! 鳥居勝馬 ハーモニカ コンサート	カワイ 体操教室	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	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 水彩画教室	 オススメ! 音心 ピアノ&オカリナ コンサート
	23	24	25	26	27	28	29
午前	お休み	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	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	シニアヨガ 教室	すてっぷくらぶ ハーモニカ教室	 オススメ! あおぞらライフ カラオケ大会	すてっぷくらぶ 華道教室	認知機能 低下予防教室
	30	31	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～				
午前	お休み	カワイ 音楽教室	*陶芸	*水彩画	カラオケ教室	偶数月第3木曜日	歌手 高田真子
午後			*ちぎり絵	*華道	カラオケ教室	奇数月第3木曜日	作曲家 田口徳男
			*書道	ハーモニカ	カワイ体操	月5回（不定期）	仲野みよ子講師
午後		運動機能向上 プログラム	認知機能低下予防教室 不定期		カワイ音楽	月4回（不定期）	松本・水野講師
			足腰元気になるう体操教室 不定期		リハビリ音楽体操	第4月曜日	仲野・佐藤講師
			* 別途（材料費を含む）参加費がかかります。		シニアヨガ	月2回 不定期	大塚ゆかり講師