

連絡先//053-411-3600

令和 8年 1月の予定 あおぞらライフデイサービス(介護・介護予防・認知症対応)

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、運動不足が大きな要因の1つです。運動には、血圧を安定させ、血糖値を下げ、中性脂肪を減らし、コレステロール値を改善する効果があります。日常的に適度な運動をすることが大切です。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★				1	2	3
午前	明けましておめでとうございます。2026年もよろしくお願 いします。今年の干支は「午（ひのえうま）」うま年です。 馬のように早く…は走れませんが、ぜひデイサービスや ショートステイに来ていただき、寒くてこたつに入りっぱなし よりは体操をしたりレクリエーションをして、体を動かして みませんか？				12/31(水)～1/4(日) デイサービスはお休みとなります ショートステイは営業しておりますが、 上記期間中の施設送迎および入浴は ございません。ご了承下さい。		
午後							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	お休み	脳活性 プログラム	 新年の会 邦楽演奏会	運動機能向上 プログラム	カワイ 音楽教室	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム
午後		カワイ 体操教室	個別機能測定	すてっぷくらぶ 折り紙教室	個別機能測定	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	すてっぷくらぶ 大正琴教室
	11	12	13	14	15	16	17
午前	お休み	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	カワイ 体操教室	運動機能向上 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	 足腰元気に なろう体操!!	 高田真子 歌謡ショー	すてっぷくらぶ 水彩画教室	 認知機能 低下予防教室
	18	19	20	21	22	23	24
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	カワイ 音楽教室	 有玉獅子舞 新年祝い舞
午後		すてっぷくらぶ 書道教室	すてっぷくらぶ 書道教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室	すてっぷくらぶ 華道教室	運動機能向上 プログラム
	25	26	27	28	29	30	31
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	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム	DAMDAM 音楽レク体操
午後		 カワイリハビリ 音楽体操教室	すてっぷくらぶ 硬筆ペン字教室	すてっぷくらぶ ハーモニカ教室	 HKBバンド コンサート	やまうち屋 紙芝居	脳活性 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	*折り紙	第1 水曜日	高田真子歌謡ショー	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	カワイ体操教室	月5回（不定期） 仲野みよ子講師
*ちぎり絵	第2 金曜日	ハーモニカ	第4 水曜日	カワイ音楽教室	月4回（不定期） 松本・高野講師
*書道	第3月・火曜日	大正琴	第2 土曜日	リハビリ音楽体操	月1回（不定期） 仲野・佐藤講師
*華道	第4 金曜日	足腰元気になる体操!!	不定期	認知機能低下予防教室	不定期

* 別途材料費がかかります。