

令和8年1月の予定 あおぞらライフディサービス(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、ぜひディ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) ディ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	すべてっぷくらぶ 折り紙教室	個別機能測定	すべてっぷくらぶ ちぎり絵教室	すべてっぷくらぶ 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	すべてっぷくらぶ 陶芸教室	すべてっぷくらぶ 足腰元気になろう体操!!	高田真子歌謡ショー	すべてっぷくらぶ 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		すべてっぷくらぶ 書道教室	すべてっぷくらぶ 書道教室	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	すべてっぷくらぶ 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	すべてっぷくらぶ 硬筆ペン字教室	すべてっぷくらぶ 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

すべてっぷくらぶ（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	足腰元気になろう体操!!	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。