

平成30年8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)

規則正しい生活と適度な運動で汗をかく習慣を身につけて、暑さに対応できる体力作りをして乗りきりましょう。  
 栄養改善 とうもろこしには、便秘の方や血糖値が気になる方に嬉しい「食物繊維」が豊富に含まれています。  
 また、疲労回復、夏バテ解消、集中力・運動能力の維持に役立つ「ビタミンB1」も豊富です。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★			1	2	3	4
午前	夏真っ盛りになりました。40度近い気温で体力も気力も奪われてしまいます。しかし、精の付く食べ物を食べたり、身体の温まるものを摂るようにして暑さに負けないようにしていきたいですね。			個別機能測定	個別機能測定	カワイ音楽教室	柳澤利佳 ソプラノ公演
午後				すてっぷくらぶ 折り紙教室は お休みとなります	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム	個別機能測定
	5	6	7	8	9	10	11
午前	お休み	カワイ 音楽教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 音楽教室	夏祭り	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム
午後		シニアヨガ 教室	すてっぷくらぶ 陶芸教室	シニアヨガ 教室		すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	鈴木流 民謡・三味線
	12	13	14	15	16	17	18
午前	お休み	お休みのお知らせ 平成30年8月13日(月)～ 平成30年8月15日(水)の間 あおぞらライフデイサービス 及び スローライフデイサービス は 誠に勝手ながらお休みさせていただきます			高田真子 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		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 大正琴教室 カワイ 体操教室			
	19	20	21	22	23	24	25
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	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 書道教室	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	チアダンス ミックス
	26	27	28	29	30	31	
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	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	カワイ 音楽教室	カワイ 体操教室	すてっぷくらぶ 書道教室	

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)	仲野みよ子講師
*書道	第3月・火曜日	大正琴	第3土曜日	*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	ハーモニカ	第4水曜日	*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。