

令和4年12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)

ゴマには強精作用を持ち、肝と腎を丈夫にして「長生不老食」ともいわれています。精力をつけ造血を促進する作用があります。ゴマに含まれるセサミンという成分は、血中悪玉コレステロール値を下げたり抗酸化作用があるため、老化を防ぎ、寒さからも体を守ります。

	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	12月に入り、いよいよ今年もあと少しです。年末年始は忙しく、バタバタしがちですが、ゆっくりお風呂に浸かり栄養のある食物を摂取し健康を維持できるようにしていきましょう。今年も1年間あおぞらライフをご利用くださいまして、ありがとうございました。				脳活性プログラム	カワイ音楽教室	脳活性プログラム
午後					カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室
	4	5	6	7	8	9	10
午前	お休み	カワイ音楽教室	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	運動機能向上プログラム
午後		運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ硬筆ペン字教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶちぎり絵教室	笑いヨガニューバージョン
	11	12	13	14	15	16	17
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	高田真子カラオケ教室	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ折り紙教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ水彩画教室	カワイリハビリ音楽体操教室
	18	19	20	21	22	23	24
午前	お休み	脳活性プログラム	脳活性プログラム	LOYDクラブ眼鏡洗浄慰問	クリスマス会	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	カワイ体操教室	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
	25	26	27	28	29	30	31
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	脳活性プログラム	カーサプラスアンサンブルコンサート	12/31(土) ~ 1/3(月) デイお休みのお知らせ
午後		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ陶芸教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	足腰元気になるよう体操!!	運動機能向上プログラム	

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2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	*硬筆ペン字	第4火曜日	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	ハーモニカ	第4水曜日	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	足腰元気になるよう体操!!	不定期	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	不定期	リハビリ音楽体操	第4月曜日	仲野・佐藤	講師
*別途材料費がかかります。		笑いヨガニューバージョン	第2土曜日	シニアヨガ	第1月・第2水曜日	大塚ゆかり	講師