

西暦2019年3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)

《今月の一言》七転八倒、つまづいたりころんだりするほうが自然なんだな。人間だもの。-相田みつを-
 《栄養改善》春に旬を迎える山菜・菜の花・アスパラガスなどには、胃や腸の働きを目覚めさせ、体の新陳代謝を活発にしてくれる働きがあります。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★					1	2
午前	寒さも和らいで、徐々に春の足音が聞こえてきました。感染症の次は、花粉症…って考えると少し気が重い気がします。月末には、暖かい地域では桜も見ごろとなってくるかと思えます。体調の変化に留意し、栄養を取って元気よく毎日を生活していきたいですね。					運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後	★あおぞらライフデイサービスからのお知らせ★ 3/12(火)~14(木) 1階多目的ホールで華道教室参加者によるいけばな展を開催いたします。					カワイ音楽教室	阿波踊り「しらさぎ連」
		4	5	6	7	8	9
午前	お休み	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	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	すてっぷくらぶ折り紙教室	お楽しみ!	すてっぷくらぶちぎり絵教室	お楽しみ!
	10	11	12	13	14	15	16
午前	お休み	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム	脳活性プログラム	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		すてっぷくらぶ華道教室	カワイ体操教室	シニアヨガ教室	カワイ体操教室	カワイ音楽教室	カワイ体操教室
	17	18	19	20	21	22	23
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	田口徳男カラオケ教室	脳活性プログラム	磐田バッハ混声合唱団
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	カワイ音楽教室	カワイ体操教室	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム
	24/31	25	26	27	28	29	30
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		カワイリハビリ音楽体操教室	すてっぷくらぶ水彩画教室	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	笑いヨガ教室	遠州花笠会

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