

令和5年3月の予定 あおぞらライフサービス(介護・介護予防・認知対応)

口は身体の一部:口の中の細菌は歯周炎だけでなく、口の粘膜の炎症の原因になります。これらの炎症は口から全身に波及し、発熱などを惹起するため、低栄養や脱水に陥ったり、免疫機能や体力の低下を招いたり、血管など他の身体の臓器を障害したりします。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★			1	2	3	4
午前	3月に入りました。少しずつ暖かい日が出てきます。季節の変わり目でもありますので、体調の変化に注意をしていってくださいね。体操やレクリエーション等を通して体を適度に動かしていき、生活のリズムを作っていただくと、健康維持に繋がっていきます！			浜松市庁 <sup>ト</sup> 事業 テレリハ(リアル) 遠隔健康体操	運動機能向上 プログラム	<sup>オススメ!</sup> 山本晶子 マリンバ 打楽器演奏会	脳活性 プログラム
午後				脳活性 プログラム	やまうち屋 紙芝居	浜松市庁 <sup>ト</sup> 事業 テレリハ(動画) 遠隔健康体操	カワイ 体操教室
	5	6	7	8	9	10	11
午前	お休み	運動機能向上 プログラム	カワイ 音楽教室	浜松市庁 <sup>ト</sup> 事業 テレリハ(リアル) 遠隔健康体操	脳活性 プログラム	運動機能向上 プログラム	浜松市庁 <sup>ト</sup> 事業 テレリハ(動画) 遠隔健康体操
午後		すてっぷくらぶ 折り紙教室	すてっぷくらぶ 陶芸教室	脳活性 プログラム	カワイ 体操教室	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
	12	13	14	15	16	17	18
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	浜松市庁 <sup>ト</sup> 事業 テレリハ(リアル) 遠隔健康体操	田口徳男 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	<sup>オススメ!</sup> 大道芸 夢太郎&花 子	浜松市庁 <sup>ト</sup> 事業 テレリハ(リアル) 遠隔健康体操	すてっぷくらぶ 水彩画教室	カワイ 体操教室
	19	20	21	22	23	24	25
午前	お休み	カワイ 音楽教室	脳活性 プログラム	浜松市庁 <sup>ト</sup> 事業 テレリハ(リアル) 遠隔健康体操	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		シニアヨガ 教室	カワイ 体操教室	すてっぷくらぶ ハーモニカ教室	カワイ 体操教室	すてっぷくらぶ 華道教室	足腰元気に なろう体操!!
	26	27	28	29	30	31	
午前	お休み	脳活性 プログラム	浜松市庁 <sup>ト</sup> 事業 テレリハ(動画) 遠隔健康体操	浜松市庁 <sup>ト</sup> 事業 テレリハ(動画) 遠隔健康体操	カワイ 音楽教室	カワイ 音楽教室	
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	脳活性 プログラム	<sup>オススメ!</sup> あおぞらライフ カラオケ大会	シニアヨガ 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	*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)	中野みよ子講師
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になろう体操!!	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