

令和4年5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)

菜の花は「ビタミンA」「ビタミンE」「ビタミンK」「ビタミンB群」「ビタミンC」「カリウム」「カルシウム」「鉄」などの多くのビタミン・ミネラルを含みます。菜の花に含まれる苦み成分には、消化器官の働きをよくする働きがあるといわれています。おすすめの調理法は炒めです。炒めることで水に溶ける栄養素の流失を防ぐことができ、油に溶けやすい栄養素の吸収をよくすることができます。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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	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
午後		シニアヨガ教室	すてっぴくらぶ陶芸教室	<sup>オススメ!</sup> ビンゴ大会	やまうち屋紙芝居	カワイ体操教室	足腰元気になるう体操!!
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お休み	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	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
午後		カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ折り紙教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶちぎり絵教室	チャレンジ!! リトミック
	15	16	17	18	19	20	21
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	脳活性プログラム	田口徳男カラオケ教室	カワイ音楽教室	脳活性プログラム
午後		すてっぴくらぶ書道教室	すてっぴくらぶ書道教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ水彩画教室	カワイ体操教室
	22	23	24	25	26	27	28
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	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム	<sup>オススメ!</sup> 松井美彩子ハープコンサート
午後		運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ硬筆ペン字教室	すてっぴくらぶハーモニカ教室	運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ華道教室	運動機能向上プログラム
	29	30	31	★ショートステイからのお知らせ★			
午前	お休み	脳活性プログラム	脳活性プログラム	5月になりました。GW(ゴールデンウィーク)は例年でしたら、観光地を中心として混雑しますが、今年はコロナウイルスの影響が、未知数なこともあり遠出の外出を抑える人も多いのではないのでしょうか。暖かくなり、自然と汗が出る日が出てくるので、水分摂取を心掛け、食事もしっかり摂りましょう。			
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	カワイ体操教室				

すてっぴクラブ(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)	講師	仲野みよ子
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になるう体操!!	不定期	カワイ音楽	月4回(不定期)	講師	松本・水野
*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	講師	仲野・佐藤
				シニアヨガ	第1月・第2水曜日	講師	大塚ゆかり

\* 別途(材料費を含む)参加費がかかります。