

連絡先//053-411-3600

令和 7年 10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)

運動療法は個人に合ったものから始めることが大切です。ベッドの上で足の運動を行うことから始まり、椅子に座ったり立ち上がったりを繰り返したり、歩行距離を徐々に延ばしていくように運動強度を調整しましょう。

	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	10月になり、だいぶ日が暮れるのが速くなってきます。また、気温も下がり昼夜の温度差が大きくなるため、1枚薄手のカーディガンなどを重ね着できるように持ち運びするといいかもかもしれません。季節の変わり目であり、体調を崩しやすいので早寝早起きをし、栄養のあるものを食べて英気を養いたいですね。			運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム
午後				すてっぷくらぶ折り紙教室	個別機能測定	個別機能測定	認知機能低下予防教室
	5	6	7	8	9	10	11
午前	お休み	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム
午後		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ陶芸教室	運動機能向上プログラム	あおぞらライフ運動会	すてっぷくらぶちぎり絵教室	すてっぷくらぶ大正琴教室
	12	13	14	15	16	17	18
午前	誠に勝手ながらあおぞらライフデイサービスは10月12日(日)10月13日(月)お休みさせていただきます		運動機能向上プログラム	脳活性プログラム	高田真子歌謡ショー	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後			花の木バンド	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	「アコルデ」ビブラフォン&ピアノ	脳活性プログラム
	19	20	21	22	23	24	25
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	運動機能向上プログラム	足腰元気になるう体操!!	DAMDAM音楽レク体操
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	唄声喫茶	すてっぷくらぶ華道教室	脳活性プログラム
	26	27	28	29	30	31	
午前	お休み	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	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	すてっぷくらぶ硬筆ペン字教室	カワイ体操教室	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ水彩画教室	

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1水曜日	高田真子歌謡ショー	第3木曜日	歌手 高田真子	
*水彩画	第3金曜日	*硬筆ペン字	第4火曜日	カワイ体操教室	月5回（不定期）	仲野みよ子講師	
*ちぎり絵	第2金曜日	ハーモニカ	第4水曜日	カワイ音楽教室	月4回（不定期）	松本・高野講師	
*書道	第3月・火曜日	大正琴	第2土曜日	リハビリ音楽体操	月1回（不定期）	仲野・佐藤講師	
*華道	第4金曜日	足腰元気になるう体操!!	不定期	認知機能低下予防教室	不定期		

* 別途材料費がかかります。