

連絡先//053-411-3600

令和 4年 8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)

トマトには「ビタミンA・C・H・P」などビタミン類を多く含んでいます。ビタミンHやPは血管を丈夫にし、細胞と細胞をつなぐコラーゲンを作ったりなど重要な役割を果たしてくれています。また、抗ガン作用が期待されている「リコピン」をはじめ、高血圧を予防する「カリウム」、血圧降下作用のある「ルチン」など、健康に役立つ栄養素もたっぷり含有されています。

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前	お休み	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	浜松市サポーター事業 テレビハ 遠隔健康体操	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
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	カワイ体操教室	飲み込む力を鍛えるボイストレーニング	やまうち屋紙芝居
	7	8	9	10	11	12	13
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	浜松市サポーター事業 テレビハ 遠隔健康体操	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	お休み
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	源馬義雄 アコーディオンコンサート	すてっぷくらぶちぎり絵教室	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	13(土)～15(月) デイお休みのお知らせ ショートステイは営業しておりますが、上記期間中の施設送迎および入浴はございません。ご了承下さい。		脳活性プログラム	浜松市サポーター事業 テレビハ 遠隔健康体操	高田真子カラオケ教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後			カワイ体操教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ水彩画教室	青島能子 声楽コンサート
	21	22	23	24	25	26	27
午前	お休み	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	浜松市サポーター事業 テレビハ 遠隔健康体操	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
午後		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ硬筆ペン字教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	デイ納涼夏祭り	すてっぷくらぶ華道教室	カワイリハビリ音楽体操教室
	28	29	30	31	★ショートステイからのお知らせ★		
午前	お休み	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	浜松市サポーター事業 テレビハ 遠隔健康体操	8月に入り暑さも本格化してきます。熱中症や脱水症状にならないように、よく水分を摂り、食べやすい物だけでなく、栄養のあるものを食べていきましょう。8月は外に出るのが嫌になる時もあるかもしれませんが、デイやショートステイに来て下さいね。		
午後		運動機能向上プログラム	シニアヨガ教室	カワイ体操教室			

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	足腰元気になる体操!!	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。		テレビハ遠隔健康体操	7・8・9月	*シニアヨガ	第1月・第2水曜日	大塚ゆかり講師