

令和 4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)

キャベツの中、春先に出回るキャベツを春キャベツといいます。キャベツの中でも柔らかく甘みがあるので、サラダや漬物など生で食べることがおすすめです。春先は気温差や生活環境の変化などがストレスになり、消化吸収する力が衰えがちになります。キャベツに含まれる「ビタミンU」には、胃の粘膜を修復し消化吸収を助ける働きを持っています。

	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	5
午前	3月になり、暖かい日が出てきます。日中と夜間の温度差があり、まだ寒暖差があるため、暖房や羽織物で体温調整をしていきましょう。		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			すてっぷくらぶ陶芸教室	やまうち屋紙芝居	桃の節句会	カワイ体操教室	シニアヨガ教室
	6	7	8	9	10	11	12
午前	お休み	カワイ音楽教室	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	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ折り紙教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶちぎり絵教室	チャレンジ!! リトミック
	13	14	15	16	17	18	19
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	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	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ水彩画教室	カワイ体操教室
	20	21	22	23	24	25	26
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	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		カワイリハビリ音楽体操教室	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	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ華道教室	鳥居勝馬ハーモニカ演奏会
	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	漫才コンビファニーチャップ慰問	脳活性プログラム		
午後		シニアヨガ教室	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!!		

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3金曜日	*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
		チャレンジ!! リトミック	第2土曜日	シニアヨガ	月2回(不定期)	講師	大塚ゆかり

* 別途材料費がかかります。