

令和2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)

ヨーロッパでは『トマトが赤くなると医者が青くなる』ということわざがあるほど、トマトは栄養がたっぷりです。赤い色はリコピンという成分で、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用が豊富に含まれています。がんや動脈硬化を予防する効果も高いことがわかっています。血圧を下げるカリウムやルチン、脂肪の代謝を助けるビタミンB6なども豊富に含まれています。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	お休み	個別機能測定	なかよし第2 こども園 園児来所 <small>オススメ!</small>	個別機能測定	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 音楽教室	すてっぴくらぶ 陶芸教室	すてっぴくらぶ 折り紙教室	足腰元気に なろう体操!!	シニアヨガ 教室	カラオケ大会
午前	お休み <small>オススメ!</small>	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	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 <small>オススメ!</small>
午後		鈴木裕子 二胡演奏会	すてっぴくらぶ 水彩画教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室	すてっぴくらぶ ちぎり絵教室	浜松シティ バレエ
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	脳活性 プログラム	運動機能向上 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	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室 <small>オススメ!</small>	阿波踊り しらさぎ連
午前	お休み <small>オススメ!</small>	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	運動機能向上 プログラム	運動機能向上 プログラム	磐田バッハ 混声合唱団
午後		カワイリハビリ 音楽体操教室	カワイ 体操教室	すてっぴくらぶ ハーモニカ教室	すてっぴくらぶ 手芸教室	すてっぴくらぶ 華道教室	運動機能向上 プログラム
午前	お休み	脳活性 プログラム	カワイ 音楽教室	★ショートステイからのお知らせ★ 寒さも少しずつ和らいで、春の訪れを感じるようになってきました。朝夕の寒暖差が大きいので、重ね着できるように衣服を工夫していきましょう。新年度に向けて、準備をする必要のあることは早めにやっていきましょう。			
午後		カワイ 体操教室	シニアヨガ 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	*水彩画	第4火曜日	*カラオケ教室	偶数月第3木曜日	歌手	高田真子
*折り紙	第1水曜日	*華道	第4金曜日	*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	中野みよ子
*書道	第3月・火曜日	認知機能低下予防教室	不定期	*カワイ音楽	月4回(不定期)	講師	松本・水野
*手芸	第4月・木曜日	足腰元気になるう体操教室	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。