

令和1年12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)

《栄養改善》小松菜や春菊、ほうれん草に多く含まれるβカロテンは粘膜の形成や保護をする働きがあります
 《今月の一言》なんでもいいからさ、本気でやっごらん。本気でやればたのしいから、本気でやればつかれないから、つかれても、つかれがさわやかだから -相田みつを-

	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	個別機能測定	カワイ 体操教室	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
午後		シニアヨガ 教室	すてっぷくらぶ 陶芸教室	すてっぷくらぶ 折り紙教室	寄せ植え教室	カワイ 音楽教室	なかよし会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お休み	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	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 音楽教室	カワイ 体操教室	シニアヨガ 教室	カワイ 体操教室	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	青井 彰 ピアノ リサイタル
	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	LOYDクラブ 眼鏡洗浄慰問	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		すてっぷくらぶ 書道教室	すてっぷくらぶ 書道教室	尺八とギター アンサンブル	運動機能向上 プログラム	カワイ 音楽教室	認知機能 低下予防教室
	22	23	24	25	26	27	28
午前	お休み	脳活性 プログラム	運動機能向上 プログラム	すてっぷくらぶ ハーモニカ教室	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
午後		カワイリハビリ 音楽体操教室	すてっぷくらぶ 水彩画教室	クリスマス会	すてっぷくらぶ 手芸教室	すてっぷくらぶ 華道教室	カワイ 体操教室
	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	あおぞらライフ デイサービス スローデイは 12/31(火)~ 1/3(金) お休みさせてい たきます	1年も残すところあと1カ月となりました。気温が下がって きて、朝体を動かすまでに時間がかかってしまう方もいるか もしれません。急に体を動かそうとせず、室温を上げたり、 暖かい飲み物を飲んでから動くようにしていきましょう。 今年も1年間ありがとうございました。			
午後		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	*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	*笑いヨガ	月1回/不定期	*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	*華道	第4金曜日	*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	ハーモニカ	第4水曜日	*カワイ音楽	月4回(不定期) 松本・水野講師
*手芸	第4月・木曜日			*リハビリ音楽体操	第4月曜日 仲野・佐藤講師
				*シニアヨガ	第1月・第2水曜日 大塚ゆかり講師

* 別途 (材料費を含む) 参加費がかかります。