

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。