

令和3年1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)

ちよこっと豆知識。たまごと野菜は相性が良い?たまごは人間の身体にとって必要な栄養素のうち、ビタミンCと食物繊維以外はすべて含まれています。たまごに足りないビタミンCや食物繊維は野菜と組み合わせて食べることで補うことができ、理想的な栄養バランスに近づきます。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★					12/31(木)~1/3日)	
午前	明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。寒さに負けず、職員一同明るく元気に頑張っていきます!					デイお休みのお知らせ	
午後	★デイサービスから★ 令和3年1月より変更のお知らせ 水彩画教室が 第3金曜日 に変更になりました。 第3土曜日に チャレンジ!!リトミック体操 が新たに加わりました。 大正琴教室再開に向けて、参加者大募集!!					ショートステイは営業いたしてありますが、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。	
	3	4	5	6	7	8	9
午前	お休み	運動機能向上プログラム	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	脳活性プログラム
午後		新年を祝う会!!大正琴にチャレンジ!!	すてっぷくらぶ陶芸教室	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶちぎり絵教室	カワイ体操教室
	10	11	12	13	14	15	16
午前	お休み	脳活性プログラム	フルーツとピアノデュオリサイタル	脳活性プログラム	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	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	すてっぷくらぶ水彩画教室	(新規)チャレンジ!!リトミック
	17	18	19	20	21	22	23
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	カワイ音楽教室	田口徳男カラオケ教室	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	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ華道教室	認知機能低下予防教室
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前	お休み	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	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
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	シニアヨガ教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	あおぞらライフカラオケ大会	カワイ体操教室	やまうち屋紙芝居

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3金曜日	*カラオケ教室	偶数月第3木曜日 歌手 高田真子
*ちぎり絵	第2金曜日	*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
*書道	第3月・火曜日	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
チャレンジ!!リトミック	第3土曜日	認知機能低下予防教室	不定期	*カワイ音楽	月4回(不定期) 松本・水野講師
*アロマとハーブで手作り教室	不定期	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 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。