

令和4年2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)

冬が旬のホウレン草は、冬季の低温の中でじっくりと太陽光線を浴びて、良質な栄養分を蓄えています。春菊はβ-カロテンが豊富でカリウム、カルシウム、鉄、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、葉酸など食生活で不足しがちな栄養も含んでいます。独特な芳香成分は、α-ピネンやベンツアルデヒド等で、自律神経に作用し精神安定やリラックス効果が期待され、また健胃作用もあり、消化を促してくれます。

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			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	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム
午後			すてっぴくらぶ陶芸教室	やまうち屋紙芝居	節分の会	シニアヨガ教室	チャレンジ!! リトミック
	6	7	8	9	10	11	12
午前	お休み	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	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	脳活性プログラム
午後		カワイ体操教室	シニアヨガ教室	すてっぴくらぶ折り紙教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶ新生ちぎり絵教室	足腰元気になるう体操!!
	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	高田真子カラオケ教室	カワイ音楽教室	脳活性プログラム
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	すてっぴくらぶ水彩画教室	カワイ体操教室
	20	21	22	23	24	25	26
午前	お休み	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	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		鈴木裕子二胡コンサート	すてっぴくらぶ硬筆ペン字教室	すてっぴくらぶハーモニカ教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶ華道教室	認知機能低下予防教室
	27	28	★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	2月になってもまだまだ寒さは続いていきます。乾燥が続くようだと、風邪やインフルエンザ等流行する恐れがありますので、継続してうがい・手洗い・手指消毒・マスク・栄養のある食事など自己管理をして、寒い冬を乗り越えていきましょう。2月は28日と1年で一番短い月でもあるので、行事もやや少ないですが、職員一同お待ちしております。				
午後		カワイリハビリ音楽体操教室					

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	*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・高野
*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1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。