

令和2年5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)

ごぼうの食物繊維のセルロースやリグニンの含有量はトップクラスです。便秘の解消や整腸作用、動脈硬化やがんの予防などに効果があると言われています。またイヌリンは血糖値を下げる働きがあるので、糖尿病にも効果的です。カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅などのミネラル成分が多く含まれています。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★					1	2
午前	大分温かくなってきました。汗ばむ陽気の日も少しずつ増えてくるかと思えます。重ね着できるように、薄い羽織物等で外出すると脱ぎ着できていいですね。ゴールデンウィークは浜松まつり等で混雑するので、落ち着いて過ごしていきたいですね。					脳活性プログラム	磐田バッチ混声合唱団 中止になりました
午後						カワイ体操教室	運動機能向上プログラム
	3	4	5	6	7	8	9
午前	お休み	脳活性プログラム	個別機能測定	個別機能測定	個別機能測定	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム
午後		浜松祭りだ!! あおぞらライフ	すてっぴくらぶ 陶芸教室	すてっぴくらぶ 折り紙教室 中止になりました	遠州花笠会 中止になりました	すてっぴくらぶ ちぎり絵教室	足腰元気になる う体操!!
	10	11	12	13	14	15	16
午前	お休み	カワイ音楽教室	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	脳活性プログラム
午後		シニアヨガ教室	カワイ体操教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	カワイ体操教室
	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	脳活性プログラム	田口徳男 カラオケ教室	運動機能向上プログラム	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 華道教室	カワイリハビリ 音楽体操教室
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前	お休み	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	カワイ音楽教室	梶山久美 ヴァイオリン コンサート	運動機能向上プログラム
午後		カワイ体操教室	すてっぴくらぶ 水彩画教室	すてっぴくらぶ 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	認知機能 低下予防教室

オススメ!

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)	中野みよ子	講師
*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)	松本・水野	講師
		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。