

連絡先//053-411-3600

令和 7年 11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)

運動療法は栄養療法とセットで行う必要があります。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養状態を助長してしまいます。筋肉をつけるために必要な良質なタンパク質を摂れるような食事指導をします。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★						1
午前	今年も残すところあと2ヵ月となりました。11月は寒さが増してきて、薄手のカーディガンでは足りなくなってきました。冬用の外着を準備しておきたいですね。また、徐々に日が沈むのが早くなってくるので、朝早く起きて夜早く寝る習慣をつけると規則正しい生活ができます！栄養を取り、十分な休養を取って感染症等にかからない体づくりをしていきたいですね。						運動機能向上プログラム
午後							認知機能低下予防教室
	2	3	4	5	6	7	8
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	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム
午後		カワイ新体操クラブ	すてっぷくらぶ陶芸教室	すてっぷくらぶ折り紙教室	足腰元気になる体操!!	脳活性プログラム	すてっぷくらぶ大正琴教室
	9	10	11	12	13	14	15
午前	お休み	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	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
午後		運動機能向上プログラム	カワイリハビリ音楽体操教室	筑前琵琶鈴木旭名	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
	16	17	18	19	20	21	22
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	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	DAMDAM音楽レク体操
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	カワイ体操教室	高田真子歌謡ショー	すてっぷくらぶ水彩画教室	脳活性プログラム
	23/30	24	25	26	27	28	29
午前	お休み	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	有徳みかエレクトーンコンサート	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	脳活性プログラム
午後		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ硬筆ペン字教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	やまうち屋紙芝居	すてっぷくらぶ華道教室	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	*折り紙	第1水曜日	高田真子歌謡ショー	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	カワイ体操教室	月5回（不定期） 仲野みよ子講師
*ちぎり絵	第2金曜日	ハーモニカ	第4水曜日	カワイ音楽教室	月4回（不定期） 松本・高野講師
*書道	第3月・火曜日	大正琴	第2土曜日	リハビリ音楽体操	月1回（不定期） 仲野・佐藤講師
*華道	第4金曜日	足腰元気になる体操!!	不定期	認知機能低下予防教室	不定期

* 別途材料費がかかります。