

令和2年7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)

ブロッコリーはカロテンとビタミンCが豊富で、キャベツの約4倍とされています。さらに、糖尿病の予防効果があるクロム、血圧を下げる働きがあるカリウム、貧血を予防する鉄、カルシウムと、カルシウムの摂取を助けるビタミンKが多く含まれています。アブラナ科の野菜は抗がん作用が高いと言われていますが、中でもブロッコリーは上位に位置します。積極的に食べ生活習慣病を予防していきましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★			1	2	3	4
午前	本格的に暑くなってきました。食欲も衰えがちになり、あまり食が進まない日も出てくるかと思えます。飲みやすい・食べやすい物ばかり食べていると体がばてやすくなってしまうので、バランスの良い食生活を心掛けてください。			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	運動機能向上プログラム
午後				運動機能向上プログラム	寄せ植え教室(苔玉作り)	シニアヨガ教室	認知機能低下予防教室
	5	6	7	8	9	10	11
午前	お休み	脳活性プログラム	七夏の会	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		カワイ体操教室	すてっぴくらぶ陶芸教室	すてっぴくらぶ折り紙教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶちぎり絵教室	血流改善健康ツボ押し教室
	12	13	14	15	16	17	18
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	田口徳男カラオケ教室	カワイ音楽教室	脳活性プログラム
午後		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	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室
	19	20	21	22	23	24	25
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		すてっぴくらぶ書道教室	すてっぴくらぶ書道教室	すてっぴくらぶハーモニカ教室	足腰元気になるう体操!!	すてっぴくらぶ華道教室	青井 彰ピアノリサイタル
	26	27	28	29	30	31	
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	脳活性プログラム	
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	すてっぴくらぶ水彩画教室	夢太郎&花子「大道芸」	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	

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	*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
*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) 仲野みよ子講師
血流改善ツボ押し教室	不定期	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
*折り紙	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
*別途(材料費を含む)参加費がかかります。				*シニアヨガ	月2回 不定期 大塚ゆかり講師