

令和2年4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)

キャベツは胃炎や潰瘍の回復に効果があると言われるビタミンUを含みます。またビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれます。1年中店頭に並び野菜ですが、春と冬でも栄養素や食感が異なります。春キャベツは葉の巻き方が緩く内部まで黄緑色をした、葉質が柔らかい物が多いです。サラダなどの生食に向いています。冬キャベツは何枚にも重なった葉がしっかりと巻かれており、ずっしりと詰まったように重さがあります。こちらは甘みがあるのでロールキャベツなどに込み料理に向いています。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★			1	2	3	4
午前	新しい年度になるとともに、季節も冬から春に様変わりして、節目になります。暖かくなるので、重ね着できるように薄いカーディガン等羽織れるものを着るといいですね。水分摂取や体調管理等も引き続きやっています。今年度もよろしくお祈りします。			個別機能測定	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	脳活性プログラム
午後				すてっぴくらぶ折り紙教室	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	カワイ体操教室
	5	6	7	8	9	10	11
午前	お休み	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	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		運動機能向上プログラム	すてっぴくらぶ陶芸教室	シニアヨガ教室	カワイ体操教室	すてっぴくらぶちぎり絵教室	大正琴クイーンズコンサート
	12	13	14	15	16	17	18
午前	お休み	脳活性プログラム	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	高田真子カラオケ教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		シニアヨガ教室	カワイ体操教室	創立記念お茶会	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	認知機能低下予防教室
	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	山本晶子マリンバ打楽器演奏会
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	カワイ体操教室	すてっぴくらぶ華道教室	運動機能向上プログラム
	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	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	出張漫才ファンチャーアップ&スマイルのんこマジックショー	足腰元気になる体操!!		

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)	仲野みよ子	講師
*書道	第3月・火曜日	*笑いヨガ	月1回/不定期	*カワイ音楽	月4回(不定期)	松本・水野	講師
足腰元気になる体操!!	不定期	足腰元気になる体操教室	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。