

令和7年1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)

運動には様々な種類があり、運動の種類によって効果も異なります。運動は身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★			1	2	3	4
午前	明けましておめでとうございます。今年の干支は「巳年」(ヘビ)です。ヘビのように細く長く、元気にいきたいですね。お正月は食生活のバランスが崩れがちなので、野菜や暖かいものを積極的に摂取するようにしましょう。今年も1年よろしくお祈りします。			12/31(火)～1/3(金) デイサービスはお休みとなります ショートステイは営業しておりますが、上記期間中の施設送迎および入浴はございません。ご了承下さい。			カワイ 体操教室
午後							個別機能測定
	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	<small>オススメ!</small> 琴と尺八 による 新年を祝う会	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		個別機能測定	すてっぷくらぶ 陶芸教室	運動機能向上 プログラム	やまうち屋 紙芝居	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	認知機能 低下予防教室
	12	13	14	15	16	17	18
午前	お休み	シニアヨガ 教室	カワイ 体操教室	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	運動機能向上 プログラム
午後		脳活性 プログラム	脳活性 プログラム	カワイリハビリ 音楽体操教室	高田真子 歌謡ショー	すてっぷくらぶ 水彩画教室	<small>オススメ!</small> 桑原正行 演歌& 舞踊ショー
	19	20	21	22	23	24	25
午前	お休み	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	DAMDAM 音楽レク体操	運動機能向上 プログラム	カワイ 体操教室
午後		すてっぷくらぶ 書道教室	すてっぷくらぶ 書道教室	すてっぷくらぶ ハーモニカ教室	運動機能向上 プログラム	すてっぷくらぶ 華道教室	脳活性 プログラム
	26	27	28	29	30	31	
午前	お休み	カワイ 音楽教室	運動機能向上 プログラム	カワイ 音楽教室	シニアヨガ 教室	カワイ 体操教室	
午後		運動機能向上 プログラム	すてっぷくらぶ 硬筆ペン字教室	すてっぷくらぶ 折り紙教室	脳活性 プログラム	脳活性 プログラム	

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月曜日	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	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	月4回(不定期)	松本・高野講師
*書道	第3月・火曜日	足腰元気になる体操!!	不定期	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	認知機能低下予防教室	不定期	シニアヨガ	月2回(不定期)	大塚ゆかり講師
				DAMDAM音楽レク体操	月1回(不定期)	

\* 別途材料費がかかります。