

令和7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)

高齢期には適切な運動を行い、筋肉量の増大や筋力強化、歩行能力やADL、身体機能の向上を図ることはサルコペニアやフレイルを予防し、高齢者の健康寿命を延ばすことにつながります。

	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	5
午前	新年度になりました。暖かくなってきますので、薄手のカーディガン等を羽織るなどして、温度調整をしていきましょう。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、規則正しい生活をしたいですね。		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	磐田バッハ合唱団コンサート
午後			すてっぷくらぶ陶芸教室	すてっぷくらぶ折り紙教室	やまうち屋紙芝居	カワイリハビリ音楽体操教室	運動機能向上プログラム
		7	8	9	10	11	12
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	カワイ体操教室	カワイ体操教室	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	脳活性プログラム	脳活性プログラム	すてっぷくらぶちぎり絵教室	すてっぷくらぶ大正琴教室
	13	14	15	16	17	18	19
午前	お休み	カワイ体操教室	あおぞらライフ開設記念日を祝う会	カワイ音楽教室	高田真子歌謡ショー	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室
午後		脳活性プログラム	有玉獅子舞「招福馭邪」祝い舞	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ水彩画教室	脳活性プログラム
	20	21	22	23	24	25	26
午前	お休み	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム	DAMDAM音楽レク体操	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	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	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ華道教室	認知機能低下予防教室
	27	28	29	30			
午前	お休み	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	足腰元気になろう体操!!			
午後		あすなる会 慰問	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	足腰元気になろう体操!!	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。