

令和 7年 3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)

ウォーキングは骨が丈夫になる効果も得られます。筋力トレーニングやバランス訓練は筋肉量が増え、筋力を強化できます。ストレッチングは筋肉の柔軟性が促され関節の動きが滑らかとなります。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★						1
午前	3月になり、春の訪れを感じるようになっていきます。冬物のコート・上着類ではやや暑い日が出てきますので、気候に応じて着る物を調整していきたいですね。3月は卒業式があったり、年度末になり節目の時期になりますので、周りがややせわしなくなるかもしれませんが、1日1日を大事に過ごしていきたいですね。						カワイ 体操教室
午後							脳活性 プログラム
	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	 オススメ! 山本晶子 マリンバ 打楽器演奏会	シニアヨガ 教室	カワイ 音楽教室	運動機能向上 プログラム
午後		やまうち屋 紙芝居	すてっぷくらぶ 陶芸教室	個別機能測定	個別機能測定	個別機能測定	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	カワイ 体操教室	DAMDAM 音楽レク体操	運動機能向上 プログラム	足腰元気に なろう体操!!
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	すてっぷくらぶ 折り紙教室	 オススメ! あおぞらライフ カラオケ大会	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	脳活性 プログラム
	16	17	18	19	20	21	22
午前	お休み	カワイ 体操教室	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	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	運動機能向上 プログラム	高田真子 歌謡ショー	すてっぷくらぶ 水彩画教室	 オススメ! 浜松 シティバレエ 慰問講演
	23	24	25	26	27	28	29
午前	お休み	シニアヨガ 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 音楽教室	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム
午後		脳活性 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	 オススメ! 鈴木流三味線 コンサート
	30	31	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				
午前	お休み	カワイ 体操教室	*折り紙	*陶芸	高田真子歌謡ショー 第3木曜日 歌手 高田真子		
			*硬筆ペン字	*水彩画	カワイ体操	月5回(不定期)	仲野みよ子講師
			ハーモニカ	*ちぎり絵	カワイ音楽	月4回(不定期)	松本・高野講師
午後			脳活性 プログラム	大正琴	*書道	*華道	リハビリ音楽体操
	足腰元気になろう体操!!	不定期		シニアヨガ	月2回(不定期)	大塚ゆかり講師	
	認知機能低下予防教室	不定期		DAMDAM音楽レク体操 月1回(不定期)			