

令和7年2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)

運動の種類や強度に注意して行えば、基礎代謝の向上、筋肉の強化を図ることができます。運動を行うと、血流の改善、食欲がわく、腸の働きがよくなる、気分がよくなるなどの効果が得られます。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★						1
午前	2月になり、寒さも一層強くなっていきます。外出する時は厚着をして、体を冷やさないように心掛けましょう。また、朝起きて体を動かす際には室温をエアコン等で温めてから、動かすようにしていきましょう。						カワイ 体操教室
午後							個別機能測定
	2	3	4	5	6	7	8
午前	お休み	オススメ! 鈴木裕子 二胡 コンサート	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 音楽教室	運動機能向上 プログラム
午後	お休み	オススメ! 節分祭 2月3日	すてっぷくらぶ 陶芸教室	すてっぷくらぶ 折り紙教室	個別機能測定	すてっぷくらぶ ちぎり絵教室	NEW すてっぷくらぶ 大正琴教室
	9	10	11	12	13	14	15
午前	お休み	DAMDAM 音楽レク体操	足腰元気に なろう体操!!	カワイ 体操教室	カワイ 音楽教室	オススメ! 学芸高校 バレンタイン コンサート	運動機能向上 プログラム
午後	お休み	脳活性 プログラム	やまうち屋 紙芝居	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	認知機能 低下予防教室
	16	17	18	19	20	21	22
午前	お休み	カワイ 音楽教室	カワイ 体操教室	脳活性 プログラム	高田真子 歌謡ショー	カワイ 体操教室	運動機能向上 プログラム
午後	お休み	すてっぷくらぶ 書道教室	すてっぷくらぶ 書道教室	カワイリハビリ 音楽体操教室	運動機能向上 プログラム	すてっぷくらぶ 水彩画教室	NEW 安来節の会 慰問講演
	23	24	25	26	27	28	
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	シニアヨガ 教室	運動機能向上 プログラム	
午後	お休み	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	脳活性 プログラム	すてっぷくらぶ 華道教室	

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	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	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	足腰元気になる体操!!	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）

* 別途材料費がかかります。