

連絡先//053-411-3600

令和 7年 5月の予定 あおぞらライフデイサービス(介護・介護予防・認知症対応)

加齢によって筋肉量、筋力、身体機能の低下がみられることをサルコペニア（加齢性筋肉減弱症）といいます。サルコペニアや骨・筋肉・関節（運動器）の障害がみられると、容易に歩行能力やバランス能力の低下、筋力低下へと結びつき、フレイルとなりやすくなります。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★				1	2	3
午前	巷ではゴールデンウィークになります。浜松市では、浜松まつりがあったり、イベントが多くあるので賑やかな月かと思えます。暑い日も出てくるので、エアコンや窓を開ける等室温調整をして暑さもうまく調整していきたいですね。				足腰元気になるう体操!!	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	すてっぷくらぶ華道教室	アコーディオン・ドラムユニット MAAASA
	4	5	6	7	8	9	10
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	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		やまうち屋紙芝居	すてっぷくらぶ陶芸教室	すてっぷくらぶ折り紙教室	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
	11	12	13	14	15	16	17
午前	お休み	カワイ体操教室	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	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	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	シネマライフ(映画鑑賞会)
	18	19	20	21	22	23	24
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	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	梶山久美バイオリンコンサート	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	カワイリハビリ音楽体操教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム
	25	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	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	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	脳活性プログラム	脳活性プログラム	阿波踊りしらさぎ連

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	足腰元気になるう体操!!	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。				DAMDAM音楽レク体操	月1回（不定期）	