

# ☆8月のプログラム☆

## つがる(日常生活支援機能コース)

日中の生活支援を行うコースです。利用する方が心身ともに充実した毎を送られるようサポートします。

## 今月の目標

暑さも本番になりました。引き続き熱中症対策をしましょう。冷たいものの摂り過ぎや、偏った食生活が長く続くとむくみや体重増加、体調不良の原因にもなるので、バランスの良い食事を心がけましょう。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
※午前の「自主活動」では畑作業もあります。 ※午後の「自主活動」では映画も上映します。						1	・コラージュ 午前 ・自主活動	2	・スポーツ 午前 ・クラフト
							午後 ・クラフト ・HOP		午後 ・自主活動 ・企画会議
5	・ゲートボール 午前 ・自主活動 午後 ・自主活動 ・習字 ・フワアレンジメント	6	・今日の一品 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・みちのく	7	・全体会 午前 午後 ・自主活動 ・習字・ペン習字	8	・コラージュ 午前 ・自主活動 午後 ・クラフト ・HOP	9	・スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・健康ストレッチ
12	振替休日	13	お盆休み	14	・軽スポーツ 午前 ・グループクラフト 午後 ・自主活動 ・習字・ペン習字	15	・コラージュ 午前 ・自主活動 午後 ・クラフト ・HOP	16	・室内スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・企画会議
19		・ゲートボール 午前 ・自主活動 午後 ・自主活動 ・習字 ・フワアレンジメント		20	・今日の一品 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・みちのく	21	・軽スポーツ 午前 ・グループクラフト 午後 ・自主活動 ・習字・ペン習字	22	・コラージュ 午前 ・自主活動 午後 ・クラフト ・HOP
26	・ゲートボール 午前 ・自主活動 午後 ・自主活動 ・習字 ・フワアレンジメント	27	・今日の一品 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・仕事のABC	28	・軽スポーツ 午前 ・グループクラフト 午後 ・自主活動 ・四季彩	29	・コラージュ 午前 ・自主活動 午後 ・自主活動 ・みんなの談話室	30	・スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・企画会議