

☆11月のプログラム☆

いわき(治療機能コース)

退院後のフォローアップ、治療を中心としたコースです。

今月の目標

質の良い睡眠は、質の良い生活の基本です。睡眠時間の確保だけでなく、睡眠の質が上がるよう工夫しましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 ・スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・企画会議
4 振替休日	5 ・今日の一品 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・みちのく	6 ・全体会 午前 ・自主活動 午後 ・グループクラフト	7 ・コラージュ 午前 ・自主活動 午後 ・クラフト ・HOP	8 ・スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動
11 ・ゲートボール 午前 ・ペン習字 午後 ・自主活動 ・習字・クラフト ・フラワーアレンジメント	12 ・今日の一品 午前 ・クラフト 午後 ・健康ストレッチ ・仕事のABC	13 ・軽スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・グループクラフト	14 ・コラージュ 午前 ・自主活動 午後 ・クラフト ・HOP	15 ・室内スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・企画会議
18 ・ゲートボール 午前 ・ペン習字 午後 ・自主活動 ・習字・クラフト ・フラワーアレンジメント	19 ・今日の一品 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・みちのく	20 ・軽スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・グループクラフト	21 ・コラージュ 午前 ・自主活動 午後 ・クラフト ・HOP	22 ・スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動
25 ・ゲートボール 午前 ・ペン習字 午後 ・自主活動 ・習字・クラフト ・フラワーアレンジメント	26 ・今日の一品 午前 ・クラフト 午後 ・健康ストレッチ ・仕事のABC	27 ・軽スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・四季彩	28 ・コラージュ 午前 ・自主活動 午後 ・自主活動 ・みんなの談話室	29 ・室内スポーツ 午前 ・クラフト 午後 ・自主活動 ・企画会議