

# ☆11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日を送られるようサポートします。

## 今月の目標

風邪・インフルエンザが流行するシーズンがやってきます。感染予防のため、次のことを意識的に行いましょう！

- ・十分な栄養・休養を摂って、体力・抵抗力をつける。
- ・手洗い・うがい・人の集まる場所へ行く時はマスクをする。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 午前 ・スポーツ ・クラフト 午後 ・自主活動 ・企画会議
4 <b>振替休日</b>	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 午後 ・自主活動 ・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