

つがる（日常生活支援機能コース） 8月のプログラム☆

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。

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。また、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	火	水	木	金
3 ・自主活動 AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・クラフト／ペン習字 習字／フラーアレンジメント	4 ・今日の一品 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・みちのく	5 ・クレーン隊／全体会 AM PM ・自主活動 ・軽スポーツ	6 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・みんなの談話室	7 ・スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動 ・企画会議
10 山の日	11 ・今日の一品 AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・仕事のC B T	12 ・自主活動 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・グループクラフト	13 お盆休み	14 ・スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動
	17 ・自主活動 AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・クラフト／ペン習字 習字／フラーアレンジメント	18 ・今日の一品 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・みちのく		19 ・自主活動 ／気軽に話そう♪ AM ・クラフト PM ・自主活動 ・軽スポーツ
24 ・自主活動 AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・クラフト／ペン習字 習字／フラーアレンジメント	25 ・今日の一品 AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・仕事のC B T	26 ・自主活動 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・グループクラフト	27 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・みんなの談話室	28 ・スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動
31 ・自主活動 AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・クラフト／ペン習字 習字／フラーアレンジメント				