

いわき（治療機能コース） 1月のプログラム

退院後のフォローアップ、治療を中心としたコースです。

目標

「こういう自分になれたらいいな」「こんなことに挑戦してみたいな」を意識して、新しい年の目標を立ててみましょう。

月	火	水	木	金
				1 DC休み
4 ・クラフト AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・習字／ペン習字 フラワーアレンジメント	5 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・みちのく	6 ・全体会 AM PM ・自主活動 ・気軽に話そう♪	7 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・みんなの談話室	8 ・スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動
11 成人の日	12 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・健康ストレッチ ・仕事のCBT	13 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動 ・読書の時間	14 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・クラフト	15 ・スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・企画会議
18 ・クラフト AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・習字／ペン習字 フラワーアレンジメント	19 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・みちのく	20 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動 ・気軽に話そう♪	21 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・クラフト	22 ・スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動
25 ・クラフト AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・習字／ペン習字 フラワーアレンジメント	26 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・健康ストレッチ ・仕事のCBT	27 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動 ・読書の時間	28 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・みんなの談話室	29 ・スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・企画会議