

つがる（日常生活支援機能コース） 1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 お正月中は普段よりも多く食べたり飲んだりして、体重が増加しやすく、また生活リズムも乱れやすいです。三が日が過ぎたら、普段の食事量・生活リズムに戻し、体重・体調管理を心がけましょう。

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