

つがる（日常生活支援機能コース） 5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

- ・冬の間の運動不足を解消できるよう、体を動かしましょう。
- ・大型連休があります。生活リズムを崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

月	火	水	木	金
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6 ・自主活動 AM ・クラフト PM クリーンデイ&全体会	7 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・企画会議
10 ・自主活動 ・習字／ペン習字 AM フラワーアレンジメント PM ・クラフト ・新しいスポーツ&レク ～おもしろ時間～	11 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・健康ストレッチ ・こんな時どうする？	12 ・自主活動 AM ・読書の時間 PM ・軽スポーツ ・クラフト	13 ・自主活動 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・コラージュ	14 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動
17 ・自主活動 ・習字／ペン習字 AM フラワーアレンジメント PM ・クラフト ・新しいスポーツ&レク ～おもしろ時間～	18 ・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	19 ・自主活動 AM ・気軽に話そう♪ PM ・軽スポーツ ・クラフト	20 ・自主活動 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・コラージュ	21 ・スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・企画会議
24 ・自主活動 ・習字／ペン習字 AM フラワーアレンジメント PM ・クラフト ・新しいスポーツ&レク ～おもしろ時間～	25 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・健康ストレッチ ・音楽の時間	26 ・自主活動 AM ・読書の時間 PM ・軽スポーツ ・クラフト	27 ・自主活動 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・コラージュ	28 ・スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動
31 ・自主活動 ・習字／ペン習字 AM フラワーアレンジメント PM ・クラフト ・新しいスポーツ&レク ～おもしろ時間～				

5月20日の午後は「月1心理教育」があります。
今回は「幻聴と統合失調症の薬」を取り上げます。
興味のある方は担当スタッフまでご相談ください。