

つがる（日常生活支援機能コース） 12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 今年を振り返ってみて、新年をどう過ごしていきたいか等、目標を立ててみましょう。空気が乾燥するこの時期、乾燥対策や水分補給を心がけ、風邪等予防をしていきましょう。

月	火	水	木	金	
12月22日の午後は「月1心理教育」があります。 今回は「引きこもり」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。		1 ・自主活動 AM ・気軽に話そう♪ PM ・軽スポーツ	2 ・自主活動 AM ・コラージュ PM ・全体会&クリーンデイ	3 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・K B T	
		6 ・自主活動 ・クラフト/習字/ペン習字 フラワーアレンジメント AM PM ・新しいスポーツ&レク	7 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・健康ストレッチ ・みちのく	8 ・自主活動 AM ・読書の時間 PM ・軽スポーツ	9 ・自主活動 AM ・コラージュ PM ・軽スポーツ
13 ・自主活動 ・クラフト/習字/ペン習字 フラワーアレンジメント AM PM ・新しいスポーツ&レク	14 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・こんな時どうする？	15 ・自主活動 AM ・気軽に話そう♪ PM ・軽スポーツ	16 ・自主活動 AM ・コラージュ PM ・軽スポーツ	17 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・企画会議反省会	
20 ・自主活動 ・クラフト/習字/ペン習字 フラワーアレンジメント AM PM ・新しいスポーツ&レク	21 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・健康ストレッチ ・みちのく	22 ・自主活動 AM ・読書の時間 PM ・軽スポーツ	23 ・自主活動 AM ・コラージュ PM ・自主活動 ・気軽に話そう♪	24 ・スポーツ（サンビレッジ） AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動	
27 ・自主活動 ・クラフト/習字/ペン習字 フラワーアレンジメント AM PM ・新しいスポーツ&レク	28 ・大掃除 AM PM ・自主活動 ・カラオケの時間	29 デイケア休み		30 デイケア休み	
		31 デイケア休み			