

# むっ（就労前支援機能コース） 8月のプログラム

将来的に就労を希望するメンバーを対象にしたコースです。就労につながるようサポートします。

**目標** 暑さや湿気、また寒暖差などで睡眠リズムが崩れやすい時期です。横になるだけでも疲労回復するので、同じ時期の起床・就寝を心がけましょう。

月	火	水	木	金
<b>1</b> ・軽スポーツ ・クラフト／習字／ペン習字 フラワーアレンジメント AM PM ・就労支援 ・自主活動	<b>2</b> ・健康ストレッチ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・全体会＆クリーンデイ	<b>3</b> ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動	<b>4</b> ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	<b>5</b> ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・企画会議 ・自主活動
<b>8</b> ・軽スポーツ ・クラフト／習字／ペン習字 フラワーアレンジメント AM PM ・自主活動	<b>9</b> ・健康ストレッチ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・今月のスイーツ ・自主活動	<b>10</b> ・軽スポーツ AM PM ・自主活動（クラフトあり）	<b>11</b> 山の日	<b>12</b> ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・企画会議 ・自主活動
<b>15</b> ・軽スポーツ ・クラフト／習字／ペン習字 フラワーアレンジメント AM PM ・就労支援 ・自主活動	<b>16</b> ・健康ストレッチ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・みちのく ・自主活動	<b>17</b> ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動	<b>18</b> ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	<b>19</b> ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・企画会議 ・自主活動
<b>22</b> ・軽スポーツ ・クラフト／習字／ペン習字 フラワーアレンジメント AM PM ・自主活動	<b>23</b> ・健康ストレッチ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動	<b>24</b> ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動	<b>25</b> ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	<b>26</b> ・スポーツ（サンビレッジ） AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・企画会議 ・自主活動
<b>29</b> ・軽スポーツ ・クラフト／習字／ペン習字 フラワーアレンジメント AM PM ・就労支援 ・自主活動	<b>30</b> ・健康ストレッチ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・みちのく ・自主活動	<b>31</b> ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動		