

おいらせ（就労支援機能コース） 1月のプログラム

現在就労しているメンバーを対象としたコースです。就労継続、リワークのためのサポートをします。

目標 冬は疲れがとれづらくなります。体を温め適度な運動を心がけるなどして、体調を整えましょう。

月	火	水	木	金
3 デイケア休み	4 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・全体会	5 ・自主活動 AM ・気軽に話そう♪ PM ・軽スポーツ	6 ・自主活動（クラフトあり） AM ・コラージュ PM ・軽スポーツ	7 ・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
10 成人の日	11 ・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？	12 ・自主活動 AM ・読書の時間 PM ・軽スポーツ	13 ・自主活動（クラフトあり） AM ・コラージュ PM ・軽スポーツ	14 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・就労支援
17 ・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	18 ・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	19 ・自主活動 AM ・気軽に話そう♪ PM ・軽スポーツ	20 ・自主活動（クラフトあり） AM ・コラージュ PM ・軽スポーツ	21 ・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
24 ・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	25 ・今日の一品 AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 ・音楽の時間	26 ・自主活動 AM ・読書の時間 PM ・軽スポーツ	27 ・自主活動（クラフトあり） AM ・コラージュ PM ・自主活動 ・気軽に話そう♪	28 ・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 ・就労支援
31 ・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				

1月26日の午後は「月1心理教育」があります。
今回は「リカバリー」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。