

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 年末年始、食事量が多くなったり運動量が少なくなったり、また、生活リズムが崩れやすくなります。食事量・運動量・生活リズムに気をつけて過ごしましょう。

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
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
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。