

つがる（日常生活支援機能コース） 3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

1年を振り返ってみて、来年度どう過ごしていきたいか等、目標を立ててみましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| | | 1 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・自主活動 | 2 ・軽スポーツ 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 |
| 6 ・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 ・つがるの時間 | 7 ・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 | 8 ・軽スポーツ AM PM ・自主活動（クラフトあり） | 9 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり） | 10 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・中山さんと気楽に話そう♪ ・自主活動 |
| 13 ・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 ・楽器を始める会 ・自主活動 | 14 ・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 | 15 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・自主活動 | 16 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり） | 17 ・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 |
| 20 ・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 ・つがるの時間 | 21 春分の日 | 22 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・自主活動 | 23 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり） | 24 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・中山さんと気楽に話そう♪ ・自主活動 |
| 27 ・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 ・楽器を始める会 ・自主活動 | 28 ・健康ストレッチ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・楽器の時間 ・自主活動 | 29 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・自主活動 | 30 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり） | 31 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動 |