

つがる（日常生活支援機能コース） 2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 暦の上ではもう立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い、うがい、体調管理を心がけ、感染予防に努めましょう。

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 ・室内スポーツ 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 ・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	22 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・自主活動	23 天皇誕生日	24 ・スポーツ（サンビレッジ） 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			