

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。できるだけ普段通りの生活ができるよう心がけましょう。

月	火	水	木	金
2 デイケア休み	3 デイケア休み	4 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・全体会	5 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	6 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動
9 成人の日	10 ・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	11 ・軽スポーツ AM PM ・自主活動（クラフトあり）	12 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	13 ・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
16 ・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	17 ・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	18 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・自主活動	19 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	20 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動
23 ・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	24 ・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	25 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・自主活動	26 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	27 ・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
30 ・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	31 ・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			