

つがる（日常生活支援機能コース） 8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 バランスのよい食事を心がけ、夏バテしないように気をつけましょう。

月	火	水	木	金
1 ・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 ・つがるの時間 PM ・自主活動	2 ・健康ストレッチ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・全体会&クリーンデイ	3 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動	4 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	5 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・企画会議 ・自主活動
8 ・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	9 ・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	10 ・軽スポーツ AM PM ・自主活動（クラフトあり）	11 山の日	12 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・企画会議 ・自主活動
15 ・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 ・自主活動	16 ・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	17 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動	18 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	19 ・室内スポーツ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・企画会議 ・自主活動
22 ・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	23 ・健康ストレッチ AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・自主活動	24 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動	25 ・軽スポーツ AM ・コラージュ PM ・自主活動（クラフトあり）	26 ・スポーツ（サンビレッジ） AM ・自主活動（クラフトあり） PM ・企画会議 ・自主活動
29 ・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 ・自主活動	30 ・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	31 ・軽スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動		