

むっ（就労前支援機能コース） 8月のプログラム

将来的に就労を希望するメンバーを対象にしたコースです。就労につながるようサポートします。

目標 暑さや湿気、また寒暖差などで睡眠リズムが崩れやすい時期です。横になるだけでも疲労回復するので、同じ時期の起床・就寝を心がけましょう。

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 ・就労支援 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 ・就労支援 ・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 ・就労支援 ・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		