

# 生活サポート コパン

## 1月 活動予定表



	日	月	火	水	木	金	土
活動時間 AM 10:00~ 11:00	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
PM 13:30~ 14:30	休み			休み 	休み	休み	年始の挨拶、お茶飲みゲーム お茶飲み年始の茶話会
AM 10:00~ 11:00	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
PM 13:30~ 14:30	休み	軽運動活動 ~散歩・ウォーキング~ 	園芸活動 ~デイケアと合同~ 	初詣外出 	フリー活動 	いきいき健康活動 ~デイケアと合同ストレッチ~	鏡開き ~お餅モグモグ~ 
AM 10:00~ 11:00	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
PM 13:30~ 14:30	休み	パソコン活動 	料理活動 ~調理実習~ 	スポーツ活動	コミュニUP活動 ~茶話・レク・スピーチ~ 	ほっこりスイーツ ~ホットケーキ団子~ のぜんざい	サタデー活動 
AM 10:00~ 11:00	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
PM 13:30~ 14:30	休み	成人の日 	園芸活動 ~デイケアと合同~ 	創作活動 ~アクセサリー小物作り~	フリー活動 	いきいき健康活動 ~デイケアと合同ストレッチ~	パソコン活動 
AM 10:00~ 11:00	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
PM 13:30~ 14:30	休み	軽運動活動 ~散歩・ウォーキング~ 	園芸活動 ~デイケアと合同~ 	創作活動 ~アクセサリー小物作り~	フリー活動 	いきいき健康活動	13時~15時頃 国際大学 ワークショップへ外出 (鹿児島国際大学にて) 16時~ 楽しいの会
AM 10:00~ 11:00		パソコン活動 	料理活動 メニュー決め 基礎学習・クッキング	スポーツ活動 ~かけはし合同卓球~	コミュニUP活動 ~茶話・レク・スピーチ~ 	ほっこりスイーツ ~マンゴープリン~ 	
PM 13:30~ 14:30						ヘルシースイーツ ~抹茶+MILKティーラテ~ 	

※ グループ活動以外に、個別の活動も行っていきます。

2020.1