

日	月	火	水	木	金	土
 本日も、 よろしく お願い します。	1	2  休み	3  休み	4 ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 ①ゲーム(UNOなど) ②とまり木の模様替えをしよう どなたでも参加OK	5 ①調理プログラム ②プチ買い出しツアー 〈金曜ドライブ〉 初詣  防府天満宮 13:00出発	6 ①調理プログラム ②今週のふりかえり ①ゆっくりDVD ②Stay とまり木
	7	8  成人の日	9 ①調理プログラム ②買い出しツアー！ とまり木ひろば UNOが一番人気！音楽鑑賞もOK！自由にお過ごしください。	10 ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 〈switch スポーツ〉 ゴルフに挑戦してみませんか？ 目指せホールインワン！！	11 ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 〈木曜イベント〉 “鏡開き” 時間があればゲーム(UNOなど) 13:30開始	12 ①調理プログラム ②プチ買い出しツアー ①とまり木ミーティング 13:30～ ②栄養士さんと話そう！ 14:30～
14	15  ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 〈月曜スポーツ〉 椅子に座ってエクササイズ 13:30～	16 ①調理プログラム ②買い出しツアー！ 〈火曜スポーツ〉 OTホールでスポーツ 13:30～	17 ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 〈switch スポーツ〉 ボーリングもできるよ ターキー、フォース、フィフス、なるかシックスバック	18 ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 ①ゲーム(UNOなど) ②とまり木の模様替えをしよう どなたでも参加OK	19 ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 〈金曜ショッピング〉 Aプライス 13:00出発	20 ①調理プログラム ②今週のふりかえり ①ゆっくりDVD ②Stay とまり木
21	22  ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 〈月曜ショッピング〉 阿知須サンパーク 13:00出発	23 ①調理プログラム ②買い出しツアー！ とまり木ひろば ナンプレやけん玉にも挑戦してみませんか？	24 ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 〈水曜スポーツ〉 ジムトレーニング 13:30出発 ※シューズ持参	25 ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 ①ゲーム(UNOなど) ②とまり木の模様替えをしよう どなたでも参加OK	26 ①調理プログラム ②プチ買い出しツアー 〈金曜ドライブ〉 小郡図書館 13:00出発	27 ①調理プログラム ①ゆっくりDVD ②Stay とまり木
28	29  ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 〈月曜スポーツ〉 椅子に座ってエクササイズ 13:30～	30 ①調理プログラム ②買い出しツアー！ とまり木ひろば UNOやswitchをしてもOK！ やわらか頭塾も面白いよ！	31 ①調理プログラム ②散歩orラジオ体操 〈switch スポーツ〉 いろんなゲームに 挑戦しよう！	【感染対策として】 引き続き、通所前の検温、マスク着用、手洗いのご協力をお願いします。なお、自身やご家族に体調不良の方がいらっしゃる場合はお申し出ください。 生活訓練事業所 とまり木		

※手帳のある方は、持参して下さい。

2024年1月プログラム