




































# 高齢者元気あっぷくらぶなつめ 7月の予定

	月	火	水	木	金
					1日
午前					調理実習 
午後					なつめの運動プログラム 
	4日	5日	6日	7日	8日
午前	手芸 	あへあほ体操 	なつめの運動プログラム 	あへあほ体操 	音楽療法 
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 		笑いヨガ 	なつめの運動プログラム 
	11日	12日	13日	14日	15日
午前	手芸 	あへあほ体操 	臨床美術 	あへあほ体操 	臨床美術 
午後	椅子ヨガ+ 	おやつ作り 		笑いヨガ 	なつめの運動プログラム 
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	海の日	あへあほ体操 	なつめの運動プログラム 	あへあほ体操 	音楽療法 
午後		音楽療法 		笑いヨガ 	なつめの運動プログラム 
	25日	26日	27日	28日	29日
午前	手芸 	あへあほ体操 	調理実習 	あへあほ体操 	ひまわりで遊ぼう 
午後	椅子ヨガ+ 	臨床美術 		笑いヨガ 	なつめの運動プログラム 