

# 高齢者元気あっぷくらぶなつめ 8月の予定

	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5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 
	8日	9日	10日	11日	12日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	臨床美術 	山の日	臨床美術 
午後	椅子ヨガ+ 	臨床美術 			なつめの運動 プログラム 
	15日	16日	17日	18日	19日
午前	お盆休み	あへあほ 体操 	なつめの運動 プログラム 	あへあほ 体操 	調理実習 
午後		おやつ作り 		笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	22日	23日	24日	25日	26日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	調理実習 	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 
	29日	30日	31日		
午前	手芸 	あへあほ 体操 	お楽しみ プログラム		
午後	椅子ヨガ+ 	外出シク 			