

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 10月の予定

	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7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 
	10日	11日	12日	13日	14日
午前	スポーツ の日	あへあほ 体操 	臨床美術 	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 
	17日	18日	19日	20日	21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 
	24日	25日	26日	27日	28日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	調理実習 	あへあほ 体操 	冬の共同制作 
午後	椅子ヨガ+ 	外出レク 		笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	31日				
午前	手芸 				
午後	椅子ヨガ+ 				