

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 11月の予定

	月	火	水	木	金
		1日	2日	3日	4日
午前		あへあほ 体操 	なつめの運動 プログラム 	文化の日	臨床美術 
午後		臨床美術 			なつめの運動 プログラム 
	7日	8日	9日	10日	11日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	臨床美術 	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 
	14日	15日	16日	17日	18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 	調理実習 
午後	椅子ヨガ+ 	冬の共同制作 		笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	21日	22日	23日	24日	25日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	勤労感謝 の日	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 
	28日	29日	30日		
午前	手芸 	あへあほ 体操 	調理実習 		
午後	椅子ヨガ+ 	おやつ作り 			