


































高齢者元気あっぷくらぶなつめ 12月の予定

	月	火	水	木	金
				1日	2日
午前				あへあほ 体操 	音楽療法 
午後				笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	5日	6日	7日	8日	9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 	クリスマスリース を作ろう 
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 
	12日	13日	14日	15日	16日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	臨床美術 	あへあほ 体操 	調理実習 
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 
	19日	20日	21日	22日	23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 
	26日	27日	28日	29日	30日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	調理実習 	お正月休み	
午後	椅子ヨガ+ 	年忘れ ボーリング大会 