

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 1月の予定

	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	お正月休み		なつめの運動 プログラム 	あへあほ 体操 	臨床美術 
午後				笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	9日	10日	11日	12日	13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 
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	調理実習 	あへあほ 体操 	調理実習 
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 
	23日	24日	25日	26日	27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 
	30日	31日			
午前	手芸 	あへあほ 体操 			
午後	椅子ヨガ+ 	おやつ作り 			