



































高齢者元気あっぷくらぶなつめ 3月の予定

	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
午前			なつめの運動 プログラム 	あへあほ 体操 	春の 共同制作 
午後				笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	6日	7日	8日	9日	10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 
	13日	14日	15日	16日	17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 	臨床美術 
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 
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	手芸 	春分の日	調理実習 	あへあほ 体操 	調理実習 
午後	椅子ヨガ+ 			笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	27日	28日	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 	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 