




































## 高齢者元気あっぷくらぶなつめ 8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 	あへあほ 体操 	音楽療法 
午後		音楽療法 		笑いヨガ 	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 	山の日
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 		笑いヨガ 	
	14日	15日	16日	17日	18日
午前	手芸 	盆休み	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+ 				笑いヨガ 
	21日	22日	23日	24日	25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	体力測定 	体力測定 		笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	28日	29日	30日	31日	
午前	手芸 	あへあほ 体操 	体力測定 	あへあほ 体操 	
午後	椅子ヨガ+ 	調理実習 		笑いヨガ 