















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
午前					冬の共同制作 
午後					なつめの運動プログラム 
	4日	5日	6日	7日	8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 
	11日	12日	13日	14日	15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 
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	手芸 	あへあほ体操 	チアリーダー 	あへあほ体操 	音楽療法 
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 		笑いヨガ 	チアリーダー 
	25日	26日	27日	28日	29日
午前	手芸 	あへあほ体操 	調理実習 	あへあほ体操 	年末休み
午後	椅子ヨガ+ 	歳忘れボウリング大会 		笑いヨガ 	