


高齢者元気あっぷくらぶなつめ 1月の予定

	月	火	水	木	金	
	1日	2日	3日	4日	5日	
午前	正月休み			あへあほ 体操 	調理実習 	
午後				笑いヨガ 	ボーリング大会 	
	8日	9日	10日	11日	12日	
午前	成人の日		あへあほ 体操 	臨床美術 	あへあほ 体操 	音楽療法 
午後			おやつ作り 		笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	15日	16日	17日	18日	19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 	チェアタップ 	
	22日	23日	24日	25日	26日	
午前	手芸 	あへあほ 体操 	調理実習 	あへあほ 体操 	臨床美術	
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 	
	29日	30日	31日			
午前	手芸 	あへあほ 体操 	チェアタップ 			
午後	椅子ヨガ+ 	臨床美術 				