

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 4月の予定

	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
午前	手芸 	あへあほ体操 	チェアータップ 	あへあほ体操 	音楽療法 
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 		笑いヨガ 	春の体力測定 
	8日	9日	10日	11日	12日
午前	手芸 	あへあほ体操 	臨床美術 	あへあほ体操 	臨床美術 
午後	椅子ヨガ+ 	春の体力測定 		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 	春の体力測定 	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 
	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 	音楽療法 
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 		笑いヨガ 	チェアータップ 
	29日	30日			
午前	昭和の日	あへあほ体操 			
午後		お楽しみ企画			