

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 10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 	チャータータッフ 	あへあほ 体操 	なつめの運動 プログラム 
午後		臨床美術 		笑いヨガ 	外出シク 
	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 	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 
	14日	15日	16日	17日	18日
午前	スポーツの日	秋の カリンバ パーティー 	運動プログラ ム 	あへあほ 体操 	音楽療法 
午後		ボーリング 大会 		笑いヨガ 	チャータータッフ 
	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 	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 
	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 	
午後	椅子ヨガ+ 	ハロウィン パーティー 		笑いヨガ 	