

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 11月の予定

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|--|---|--|---|
| | | | | | 1日 |
| 午前 | | | | | 調理実習  |
| 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 | 文化の日 振替休日 | あへあほ 体操  | ケアータップ  | 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  |
| | 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  | 臨床美術  |
| 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  | 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  | ケアータップ  |
| | 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  | 冬の共同制作  |
| 午後 | 椅子ヨガ+  | 臨床美術  | | 笑いヨガ  | なつめの運動プログラム  |