



























高齢者元気あっぷくらぶなつめ 3月の予定

	月	火	水	木	金
午前					
午後					
	3日	4日	5日	6日	7日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	ケアータップ 	あへあほ 体操 	音楽療法 
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 		笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	10日	11日	12日	13日	14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 
	17日	18日	19日	20日	21日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	なつめの運動 プログラム 	春分の日	音楽療法 
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 			ケアータップ 
	24日	25日	26日	27日	28日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	調理実習 	あへあほ 体操 	春の共同制作 
午後	椅子ヨガ+ 	春の共同制作 		笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 