

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 9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 	千エアータップ 	あへあほ体操 	調理実習 
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 
	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 	音楽療法 
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 
	15日	16日	17日	18日	19日
午前	敬老の日	あへあほ体操 	なつめの運動プログラム 	あへあほ体操 	なつめの運動プログラム 
午後		音楽療法 		笑いヨガ 	外出シク 
	22日	23日	24日	25日	26日
午前	手芸 	秋分の日	調理実習 	あへあほ体操 	音楽療法 
午後	夏の体力測定 				笑いヨガ 
	29日	30日			
午前	手芸 	あへあほ体操 			
午後	椅子ヨガ+ 	秋の共同制作 			