

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
午前			チアータップ	あへあほ体操	なつめの運動プログラム
午後				笑いヨガ	秋の共同制作
	6日	7日	8日	9日	10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+	音楽療法		笑いヨガ	なつめの運動プログラム
	13日	14日	15日	16日	17日
午前	スポーツの日	あへあほ体操	なつめの運動プログラム	あへあほ体操	調理実習
午後		おやつ作り		笑いヨガ	なつめの運動プログラム
	20日	21日	22日	23日	24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	チアータップ
	27日	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	なつめの運動プログラム
午後	椅子ヨガ+	外出しク		笑いヨガ	臨床美術