

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 12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 	チェアータップ 	あへあほ体操 	音楽療法 
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 		笑いヨガ 	冬の共同制作 
	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 	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 
	15日	16日	17日	18日	19日
午前	手芸 	あへあほ体操 	なつめの運動プログラム 	あへあほ体操 	音楽療法 
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 		笑いヨガ 	チェアータップ 
	22日	23日	24日	25日	26日
午前	手芸 	あへあほ体操 	調理実習 	あへあほ体操 	忘年会 
午後	椅子ヨガ+ 	臨床美術 		笑いヨガ 	
29日から1月4日まで年末年始のお休みです					
午前	  				
午後					