

## 高齢者元気あっぷくらぶなつめ 7月の予定

	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
午前			キアータップ 	あへあほ 体操 	調理実習 
午後				笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	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	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 	なつめの運動 プログラム 
午後	椅子ヨガ+ 	おやつ作り 		笑いヨガ 	臨床美術 
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	海の日	あへあほ 体操 	調理実習 	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 
	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+ 	外出シク 		笑いヨガ 	お楽しみ プログラム 