

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
午前				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 
	5日	6日	7日	8日	9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 	なつめの運動 プログラム 
	12日	13日	14日	15日	16日
午前	スポーツ の日	あへあほ 体操 	臨床美術 	あへあほ 体操 	なつめの運動 プログラム 
午後		おやつ作り 		笑いヨガ 	臨床美術 
	19日	20日	21日	22日	23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 
	26日	27日	28日	29日	30日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	調理実習 	あへあほ 体操 	なつめの運動 プログラム 
午後	椅子ヨガ+ 	秋の共同制作 		笑いヨガ 	院外レク 