高齢者元気あっぷくらぶなつめ　11月の予定

	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	手芸	文化の日	チェアータップ	あへあほ体操	なつめの運動プログラム
午後	椅子ヨガ＋			笑いヨガ	臨床美術
	9日	10日	11日	12日	13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	チェアータップ
	16日	17日	18日	19日	20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＋	音楽療法		笑いヨガ	音楽療法
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	勤労感謝の日	あへあほ体操	調理実習	あへあほ体操	調理実習
午後		臨床美術		笑いヨガ	なつめの運動プログラム
	30日				
午前	手芸				
午後	椅子ヨガ＋				

