

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	4日
午前		あへあほ 体操 	チェアータップ 	あへあほ 体操 	調理実習 
午後		夏の共同制作 		笑いヨガ 	なつめの運動 プログラム 
	7日	8日	9日	10日	11日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	臨床美術 	あへあほ 体操 	夏のカンパコ ンサート 
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 
	14日	15日	16日	17日	18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 	臨床美術 
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 
	21日	22日	23日	24日	25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 	チェアータップ 
	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 	
午後	椅子ヨガ+ 	外出しク 		笑いヨガ 	