

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 1月の予定

	月	火	水	木	金
午前					
午後					
	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+ 	おやつ作り 		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	成人の日	あへあほ体操 	臨床美術 	あへあほ体操 	調理実習 
午後		音楽療法 		笑いヨガ 	なつめの運動プログラム 
	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+ 	臨床美術 		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 	新年会
午後	椅子ヨガ+ 	音楽療法 		笑いヨガ 	