

高齢者元気あっぷくらぶなつめ 3月の予定

	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	チャータップ 	あへあほ 体操 	調理実習 
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 
	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 	チャータップ 
	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 	春分の日
午後	椅子ヨガ+ 	春の集団制作 		笑いヨガ 	
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	手芸 	あへあほ 体操 	調理実習 	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 
	30日	31日			
午前	手芸 	あへあほ 体操 			
午後	椅子ヨガ+ 	臨床美術 			