

2023

## アサープ 8月プログラム予定表

|  | 月             |    | 火         |              | 水            |         | 木    |        | 金      |    | 土 |   |
|--|---------------|----|-----------|--------------|--------------|---------|------|--------|--------|----|---|---|
|  |               |    | 1         |              | 2            |         | 3    |        | 4      |    |   | 5 |
|  | am            | pm | am        | pm           | am           | pm      | am   | pm     | am     | pm |   |   |
|  | ビギナープログラム     |    | 菜園        | 体育館          | CAMP         | 選択GT    | OW   | 講師GT   |        |    |   |   |
|  |               |    | ヨガ        | フリートーク<br>GT | 脳トレ          |         | パソコン | ソフトバレー |        |    |   |   |
|  | 6             | 7  | 8         | 9            | 10           | 11      | 12   |        |        |    |   |   |
|  | am            | pm | am        | pm           | am           | pm      | お休み  |        |        |    |   |   |
|  | 赤・白・<br>ピンクGT | OW | ビギナープログラム | 菜園           | カラオケ         | CAMP    | 選択GT |        |        |    |   |   |
|  | ソフトバレー        |    |           | ヨガ           | フリートーク<br>GT | テニス     |      |        |        |    |   |   |
|  | 13            | 14 | 15        | 16           | 17           | 18      | 19   |        |        |    |   |   |
|  | am            | pm | am        | pm           | am           | pm      | am   | pm     |        |    |   |   |
|  | 赤・白・<br>ピンクGT | OW | ビギナープログラム | 菜園           | フリートーク<br>GT | CAMP    | 選択GT | OW     | 講師GT   |    |   |   |
|  | ソフトバレー        |    |           | ヨガ           |              | アートセラピー |      | パソコン   | ソフトバレー |    |   |   |
|  | 20            | 21 | 22        | 23           | 24           | 25      | 26   |        |        |    |   |   |
|  | am            | pm | am        | pm           | am           | pm      | am   | pm     |        |    |   |   |
|  | 赤・白・<br>ピンクGT | OW | ビギナープログラム | 菜園           | カラオケ         | CAMP    | 選択GT | OW     | 講師GT   |    |   |   |
|  | ソフトバレー        |    |           | ヨガ           | フリートーク<br>GT | ゲートボール  |      | パソコン   | ソフトバレー |    |   |   |
|  | 27            | 28 | 29        | 30           | 31           |         |      |        |        |    |   |   |
|  | am            | pm | am        | pm           | AM           | PM      |      |        |        |    |   |   |
|  | 赤・白・<br>ピンクGT | OW | ビギナープログラム | 菜園           | 体育館          | 卓球大会    | 選択GT |        |        |    |   |   |
|  | ソフトバレー        |    |           | ヨガ           | フリートーク<br>GT |         |      |        |        |    |   |   |

OW=オリジナル・ワーク CAMP=テキストを用いたプログラム

GT=グループセラピー