

2024

アサープ 11月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土	
								1		2	
								AM	PM	AM	PM
								パソコン	バレー	OW	体育館
								OW	講師GT		
3	4		5	6		7		8		9	
	お休み		ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
				菜園	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	体育館	フリー トーク
				ヨガ	フリートーク	脳トレ	コミュ練④	OW	講師GT		
10	11		12	13		14		15		16	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
	GT & ストレッチ	バレー		菜園	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	OW	体育館
		OW		ヨガ	フリートーク	テニス	コミュ練⑤	OW	講師GT		
17	18		19	20		21		22		23	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	お休み	
	GT & ストレッチ	バレー		菜園	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー		
		OW		ヨガ	フリートーク	AT	コミュ練⑥	OW	講師GT		
24	25		26	27		28		29		30	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
	GT & ストレッチ	バレー		菜園	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	体育館	映画
		OW		ヨガ	フリートーク	ゲート ボール		OW	講師GT		

OW=オリジナルワーク GT=グループセラピー AT=アートセラピー CAMP=テキストを用いたプログラム

コミュ練=コミュニケーション練習 ※要予約 菜園=雨天時は、相談の上OWに変更

※ASRPの開催日はAM11時～AM12時で体育館を開放しています。