

2024

アサープ 12月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土	
1	2		3	4		5		6		7	
	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M	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	脳トレ			OW	講師GT		
8	9		10	11		12		13		14	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
	GT & ストレッチ	バレー		脳トレ	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	体育館	OW
		OW	ヨガ	フリートーク	テニス	体育館	OW	講師GT			
15	16		17	18		19		20		21	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
	GT & ストレッチ	バレー		脳トレ	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	フリー トーク	体育館
		OW	ヨガ	フリートーク	AT	体育館	OW	講師GT			
22	23		24	25		26		27		28	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
	GT & ストレッチ	バレー		脳トレ	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	体育館	映画 観賞
		OW	ヨガ	フリートーク	ゲート ボール	体育館	OW	講師GT			
29	30		31	1月1日		1月2日		1月3日		1月4日	
年末年始のためお休み										AM	PM
										OW	体育館

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
 菜園M=院内で菜園ミーティング テニス=雨天時はバトミントンに変更
 ※ASRPの開催日はAM11時~AM12時で体育館を開放しています。