

2025

アサープ 5月プログラム予定表

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

OW＝オリジナルワーク GT＝グループセラピー CAMP＝テキストを用いたプログラム AT＝アートセラピー
 菜園：雨天時は相談の上OW ※動物園は、雨天時卓球大会等に変更