

2025

## アサープ 7月プログラム予定表

| 日  | 月            |        | 火    | 水  |        | 木         |        | 金      |        | 土  |
|----|--------------|--------|------|----|--------|-----------|--------|--------|--------|----|
|    |              |        | 1    | 2  |        | 3         |        | 4      |        | 5  |
|    |              |        | ビギナー | AM | PM     | AM        | PM     | AM     | PM     |    |
|    |              |        |      | 菜園 | カラオケ   | COM       | GT     | パソコン   | バレー    |    |
|    |              |        |      | ヨガ | フリートーク | 脳トレ       |        | パスタタイム | 講師GT   |    |
| 6  | 7            |        | 8    | 9  |        | 10        |        | 11     |        | 12 |
|    | AM           | PM     | ビギナー | AM | PM     | AM        | PM     | AM     | PM     |    |
|    | ストレッチ<br>&GT | バレー    |      | 菜園 | カラオケ   | COM       | GT     | パソコン   | バレー    |    |
|    |              | パスタタイム |      |    | ヨガ     | フリートーク    | バドミントン | 体育館P   | パスタタイム |    |
| 13 | 14           |        | 15   | 16 |        | 17        |        | 18     |        | 19 |
|    | AM           | PM     | ビギナー | AM | PM     | AM        | PM     | AM     | PM     |    |
|    | ストレッチ<br>&GT | バレー    |      | 菜園 | カラオケ   | COM       | GT     | パソコン   | バレー    |    |
|    |              | パスタタイム |      |    | ヨガ     | フリートーク    | AT     | 体育館P   | パスタタイム |    |
| 20 | 21           |        | 22   | 23 |        | 24        |        | 25     |        | 26 |
|    | お休み          |        | ビギナー | AM | PM     | AM        | PM     | AM     | PM     |    |
|    |              |        |      | 菜園 | カラオケ   | COM       | GT     | パソコン   | バレー    |    |
|    |              |        |      | ヨガ | フリートーク | ゲートボール    | 体育館P   | パスタタイム | 講師GT   |    |
| 27 | 28           |        | 29   | 30 |        | 31        |        |        |        |    |
|    | AM           | PM     | ビギナー | AM | PM     | 卓球大会&暑気払い |        |        |        |    |
|    | ストレッチ<br>&GT | バレー    |      | 菜園 | カラオケ   |           |        |        |        |    |
|    |              | パスタタイム |      |    | ヨガ     |           |        |        |        |    |

パスタタイム＝趣味活動のプログラム GT＝グループセラピー AT＝アートセラピー COM＝テキストを用いたプログラム  
 菜園＝雨天時は、相談の上パスタタイムに変更