

2024

アサープ 11月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
										1
2	3		4	5		6		7		8
	お休み		ビギナー	AM 菜園	PM カラオケ	AM CAMP	PM GT	AM パソコン	PM バレー	
				ヨガ	フリートーク	※パークゴルフ		パスタタイム	講師GT	
9	10		11	12		13		14		15
	AM	PM	ビギナー	AM 菜園	PM カラオケ	AM CAMP	PM GT	AM パソコン	PM バレー	
	GT & ストレッチ	バレー		ヨガ	フリートーク	テニス	体育館P	パスタタイム	講師GT	
		パスタタイム								
16	17		18	19		20		21		22
	AM	PM	ビギナー	AM 菜園	PM カラオケ	AM CAMP	PM GT	AM パソコン	PM バレー	
	GT & ストレッチ	バレー		ヨガ	フリートーク	AT	体育館P	パスタタイム	講師GT	
		パスタタイム								
23 30	24		25	26		27		28		29
	お休み		ビギナー	AM 菜園	PM カラオケ	AM CAMP	PM GT	AM パソコン	PM 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	

パスタタイム＝趣味活動など GT＝グループセラピー
 菜園＝雨天時は、相談の上パスタタイムに変更

AT＝アートセラピー CAMP＝テキストを用いたプログラム
 ※パークゴルフ＝先着予約制