

2026年

アサーブ 1月プログラム予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	年始休業のためお休み					
4	5	6	7	8	9	10
GT& ストレッチ	AM バレー	ビギナー	AM 書初め	AM カラオケ	AM CAMP	GT
	パスタイム		ヨガ	フリートーク	脳トレ	
11	12	13	14	15	16	17
お休み (成人の日)		ビギナー	AM 革細工	AM カラオケ	AM CAMP	GT
			ヨガ	フリートーク	バトミントン	
					体育館	パスタイム 講師GT
18	19	20	21	22	23	24
GT& ストレッチ	AM バレー	ビギナー	AM 睡眠講話	AM カラオケ	AM CAMP	GT
	パスタイム		ヨガ	フリートーク	AT	
					体育館	パスタイム 講師GT
25	26	27	28	29	30	31
GT& ストレッチ	AM バレー	ビギナー	AM 革細工	AM カラオケ	AM CAMP	GT
	パスタイム		ヨガ	フリートーク	ゲートボール	
					体育館	パスタイム 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