

2026

アサープ 2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 | |
| | GT& ストレッチ | バレー | | 革細工 | カラオケ | COM① | GT | パソコン | バレー | |
| | | パスタイム | | ヨガ | フリートーク | 脳トレ | | パスタイム | 講師GT | |
| 8 | 9 | | 10 | 11 | | 12 | | 13 | | 14 |
| | AM | PM | ビギナー | お休み | | AM | PM | AM | PM | |
| | GT& ストレッチ | バレー | | | | COM② | GT | パソコン | バレー | |
| | | パスタイム | | | | バドミントン | 体育館P | パスタイム | 講師GT | |
| 15 | 16 | | 17 | 18 | | 19 | | 20 | | 21 |
| | AM | PM | ビギナー | AM | PM | AM | PM | AM | PM | |
| | GT& ストレッチ | バレー | | 健康講話 | カラオケ | COM③ | GT | パソコン | バレー | |
| | | パスタイム | | ヨガ | フリートーク | AT | 体育館P | パスタイム | 講師GT | |
| 22 | 23 | | 24 | 25 | | 26 | | 27 | | 28 |
| | お休み | | ビギナー | AM | PM | AM | PM | AM | PM | |
| | | | | 革細工 | カラオケ | COM④ | 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 | パスタイム | 講師GT | |

パスタイム：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