

2026

## アサーブ 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