

2026年

アサープ 4月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
				1		2		3		4
				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	
5	6		7	8		9		10		11
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	GT& ストレッチ	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	テニス	体育館	パスタタイム	講師GT	
12	13		14	15		16		17		18
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	GT& ストレッチ	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	パスタタイム	講師GT	
19	20		21	22		23		24		25
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	GT& ストレッチ	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	ゲートボール	体育館	パスタタイム	講師GT	
26	27		28	29		30				
	AM	PM	ビギナー	お休み		AM	PM			
	GT& ストレッチ	バレー				お花見トレッキング (雨天時通常)				
		パスタタイム								

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 お花見=雨天時・通常通りプログラムになります。(昼食：おにぎり🍱)