

2026

アサープ 3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	COM⑤	GT	パソコン	バレー	
		パスタタイム		ヨガ	フリートーク	脳トレ		パスタタイム	講師GT	
8	9		10	11		12		13		14
	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	COM⑥	GT	パソコン	散歩	
		パスタタイム		ヨガ	フリートーク	AT		パスタタイム	講師GT	
15	16		17	18		19		20		21
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	お休み		
	GT& ストレッチ	バレー		菜園M	カラオケ	COM⑦	GT			
		パスタタイム		ヨガ	フリートーク	栄養講話	体育館P			
22	23		24	25		26		27		28
	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	COM⑧	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P	パスタタイム	講師GT	
29	30		31							
	AM	PM	ビギナー							
	GT& ストレッチ	バレー								
		パスタタイム								

GT=グループセラピー パスタタイム=趣味活動のプログラム AT=アートセラピー COM=テキストを用いたプログラム

※菜園M=菜園ミーティング。以後菜園になります。雨天時は相談の上パスタタイムに変更。

※3/13(金)「散歩」プログラムの詳細は後日お知らせします。