

2026

アサープ 6月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
	1		2	3		4		5		6
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	ストレッチ >	バレー		菜園	カラオケ	CAMP④	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	
7	8		9	10		11		12		13
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	ストレッチ >	バレー		菜園	カラオケ	CAMP⑤	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P	
14	15		16	17		18		19		20
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	ストレッチ >	バレー		菜園	カラオケ	CAMP⑥	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P	
21	22		23	24		25		26		27
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	ストレッチ >	バレー		菜園	カラオケ	CAMP⑦	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	
28	29		30							
	AM	PM	ビギナー							
	ストレッチ >	バレー								
		パスタタイム								

パスタタイム＝趣味活動のプログラム 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 菜園：雨天時は相談の上パスタタイムに変更となることがあります