

2026

## アサープ 7月プログラム予定表

日	月		火	水 1		木 2		金 3		土 4
				AM 菜園	PM カラオケ	AM CAMP⑧	PM GT	AM パソコン	PM 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 ストレッチ &GT	PM バレー パスタタイム	ビギナー	AM 菜園	PM カラオケ	AM CAMP⑨	PM GT	AM パソコン	PM バレー	
				ヨガ	フリートーク	バドミントン	体育館P	パスタタイム	講師GT	
12	13		14	15		16		17		18
	AM ストレッチ &GT	PM バレー パスタタイム	ビギナー	AM 菜園	PM カラオケ	AM CAMP⑩	PM GT	AM パソコン	PM バレー	
				ヨガ	フリートーク	AT	体育館P	パスタタイム	講師GT	
19	20		21	22		23		24		25
	お休み		ビギナー	AM 菜園	PM カラオケ	AM CAMP⑪	PM GT	AM パソコン	PM バレー	
				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	
26	27		28	29		30		31		
	AM ストレッチ &GT	PM バレー パスタタイム	ビギナー	AM 菜園	PM カラオケ	卓球大会&暑気払い		AM パソコン	PM バレー	
				ヨガ	フリートーク			パスタタイム	講師GT	

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 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

卓球大会&暑気払い＝詳細については後日お知らせします