

2026

アサープ 8月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
										1
2	3		4	5		6		7		8
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	ストレッチ& GT	バレー		菜園	カラオケ	CAMP⑫	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	
9	10		11	12		13		14		15
	AM	PM	お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	ストレッチ& GT	バレー		菜園	カラオケ	CAMP⑬	GT	パソコン	バレー	
		パスタイム		ヨガ	フリートーク			バトミントン	体育館P	
16	17		18	19		20		21		22
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	ストレッチ& GT	バレー		菜園	カラオケ	CAMP⑭	GT	パソコン	バレー	
		パスタイム		ヨガ	フリートーク			A T	体育館P	
23	24		25	26		27		28		29
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	ストレッチ& GT	バレー		菜園	カラオケ	CAMP⑮	GT	パソコン	バレー	
		パスタイム		ヨガ	フリートーク			ゲートボール	体育館P	
30	31		パスタイム=趣味活動 GT=グループセラピー AT=アートセラピー CAMP=テキストを用いたプログラム 菜園=雨天時は、相談の上パスタイムへ変更							
	AM	PM								
	ストレッチ& GT	バレー パスタイム								