

2026

アサープ 10月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
						1		2		3
						AM	PM	AM	PM	
						COM⑤	GT	パソコン	バレー	
						パークゴルフ		パスタタイム	講師GT	
4	5		6	7		8		9		10
	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	COM⑥	野外活動 ミーティング	パソコン	バレー	
		パスタタイム		ヨガ	フリートーク	テニス		パスタタイム	講師GT	
11	12		13	14		15		16		17
	お休み		ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
				菜園	カラオケ	COM⑦	GT	パソコン	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	
18	19		20	21		22		23		24
	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	
25	26		27	28		29		30		31
	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	野外活動		パソコン	バレー	
		パスタタイム		ヨガ	フリートーク			パスタタイム	講師GT	

パスタタイム＝趣味活動など

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

テニス＝雨天時はバドミントンに変更

パークゴルフ・野外活動：別途お知らせ参照