2026　アサープ　12月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
			1	2		3		4		5
			ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
				菜園M	カラオケ	クリスマス会		パソコン	バレー	
				ヨガ	フリートーク			パスタイム	講師GT	
6	7		8	9		10		11		12
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	GT & ストレッチ	バレー		ワークショップ	カラオケ	CAMP①	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	パスタイム	講師GT	
13	14		15	16		17		18		19
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	GT & ストレッチ	バレー		健康講話	カラオケ	CAMP②	GT	パソコン	バレー	
		パスタイム		ヨガ	フリートーク	AT	体育館	パスタイム	講師GT	
20	21		22	23		24		25		26
	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	CAMP③	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	パスタイム	講師GT	
27	28		29	30		31				
	AM	PM	年末年始のためお休み（12/29～1/3）							
	GT & ストレッチ	バレー								
		パスタイム								

パスタイム＝趣味活動など　GT＝グループセラピー　AT＝アートセラピー　CAMP＝テキストを用いたプログラム
菜園M＝院内にて菜園ミーティング　菜園の振り返りや熊対策などの話し合い　ワークショップ＝クリスマスツリー作成
健康講話＝別紙参照　クリスマス会開催日は、ゲームやカラオケなど　お楽しみにしていてくださいね♪