2026　アサープ　11月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
1	2		3	4		5		6		7
	AM	PM	お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	GT & ストレッチ	バレー		菜園	カラオケ	COM⑨	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	講師GT	
8	9		10	11		12		13		14
	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	COM⑩	GT	パソコン	バレー	
		パスタイム		ヨガ	フリートーク	テニス	体育館P	パスタイム	講師GT	
15	16		17	18		19		20		21
	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	COM⑪	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P	パスタイム	講師GT	
22	23		24	25		26		27		28
	お休み		ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
				菜園	カラオケ	COM⑫	GT	パソコン	バレー	
				ヨガ	フリートーク	ゲートボール	体育館P	パスタイム	講師GT	
29	30									
	AM	PM								
	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　　COM=テキストを用いたプログラム
菜園＝雨天時は、相談の上パスタイムに変更　　テニス＝雨天時はバドミントンに変更