

週間プログラム表 2025年8月

勉強系：赤 運動系：青 余暇系：黄色

	月	火	水	木	金
午前	お気楽工房	お気楽工房	お気楽工房	お気楽工房	お気楽工房
	喫茶	畑・野菜			
	音楽鑑賞	カラオケ			
			コミュニケーション研究会	精神医学教室	
		ストレッチ	卓球	体を動かそう	ストレッチ
12時～13時 お昼休憩 / 集い					
午後	お気楽工房	お気楽工房	お気楽工房	お気楽工房	お気楽工房
	茶の湯				音楽鑑賞
	ウェルネス	メタ認知	ロールトレーニング	コミトレα	WRAP
	精神医学教室				サイコドラマ
		ふまネット	スポーツ		