



あっという間に12月になりました。皆さんにとって今年はどうな1年だったでしょうか？！
寒さもいよいよ厳しくなってきましたので、体調管理にはくれぐれもお気をつけ下さい。
あとひと月、どうぞお元気にご参加下さい！！

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM		シナプソロジー (早川先生)	スポーツ (小山先生)	音楽 (折山先生/宮武先生)	芸術 (阿部先生/中村先生) スポーツ (THF:大月先生) *タオル持参
PM		農業&園芸 上着、長靴、帽子、タオル、水分を持参!	音楽 (磯上先生/西尾先生)	スポーツ (小山先生)	脳トレ もの作り大学 (羽田先生)
	10	11	12	13	14
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM		ハーブ&アロマ (石崎先生)	クラブ活動 #8		選択プログラム (ダンス or 太極拳)
PM		ダンスセラピー (石川先生)	本山式筋トレ (本山先生)		音楽サロン ー共に語り、共に歌うー クリスマス☆スペシャル (長島先生)
	17	18	19	20	21
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM		チャイニーズ イクサイズ / 太極拳 (恩田先生)	♪音楽会 (磯上先生/小山先生)	スポーツ (小山先生)	スポーツ (THF:大月先生) *タオル持参 芸術 (阿部先生/中村先生)
PM		♪音楽会 (磯上先生/小山先生)	スポーツ (小山先生)	音楽 (折山先生/宮武先生)	もの作り大学 (羽田先生) 脳トレ
	24	25 (クリスマス)	26	27	28
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM	天皇 誕生日	芸術 (及部先生) 	もの作り大学 (羽田先生) *エプロン持参		選択プログラム (ダンス/発表会 or 太極拳)
PM		ダンスセラピー (石川先生) with クリスマス会	本山式筋トレ (本山先生) with 忘年会		忘年会 with 香りのルーム (石崎先生)