



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM		ダンスセラピー (石川先生)	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)
PM		脳トレ	音楽 (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
	9	10	11	12	13
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 2ndシーズン #5		選択プログラム (ダンス/石川先生 or 太極拳/恩田先生)
PM		シナプソロジー (早川先生)	本山式筋トレ		うたごえ劇場(シアター) (牧野先生/守屋先生)
	16	17	18	19	20
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM	敬老の日	チャイニーズ イクササイズ / 太極拳 (恩田先生)	音楽 (磯上先生/宮武先生)	スポーツ (小山先生)	スポーツ (小山先生)
PM		音楽 (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)	芸術 (阿部先生/中村先生)
	23	24	26	26	27
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM	秋分の日	芸術 (及部先生)	ものづくり大学 (羽田先生)		選択プログラム (ダンス/村山先生 or 太極拳/恩田先生)
PM		みんなの音楽	本山式筋トレ		脳トレ