

	月	火	水	木	金	
		1	2 (青チーム:春日アンサンプル)	3	4 (金曜・赤チーム)	
AM			朝の会(体重測定)		朝の会(体重測定)	
PM			心身のメンテナンス		心身のメンテナンス	
		8(先着予約20名)	9 (赤チーム:ひばりーず)	10	11 (金曜・青チーム)	
AM	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">           どの曜日の方でも ご参加可能です！         </div> <p>☆注意事項☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後、体温測定、血圧測定とともに、<b>デイケアスポーツルーム</b>内で行います</li> <li>・コロナ前と同様に、<b>朝9時まで</b>に、デイケア受付を済ませてから、スポーツルームにお入り下さい</li> <li>・引き続き、デイケアのご利用は<b>完全予約制</b>となります</li> <li>・1日のご利用定員が<b>20名</b>までに増えました。他の曜日、クラスにも積極的にご参加下さい</li> <li>・館内では<b>マスクの着用、手洗いと消毒</b>の徹底をお願いします</li> </ul>	朝の会	朝の会(体重測定)		朝の会(体重測定)	
PM		芸術 「クリスマス」 及部 智子 先生	心身のメンテナンス	「ひばりーず☆音楽サロン」 (磯上先生/小山先生/武沢先生)		「楽しんでエクササイズ」 (THF:大月 直美 先生)
		15	16 (青チーム:春日アンサンプル)	17	18 (金曜・赤チーム)	
AM		朝の会(体重測定)	朝の会		朝の会	
PM		心身のメンテナンス	心身のメンテナンス		心身のメンテナンス	
		「カゴメROCK!!!★ 音楽サロン」 (磯上先生/小山先生/武沢先生)	「男前女前エクササイズ」 小山 雅弘 先生		「男前女前エクササイズ」 小山 雅弘 先生	
		22	23 (赤チーム:ひばりーず)	24 クリスマスイブ	25 <b>クリスマス</b> (金曜・青チーム)	
AM		朝の会	朝の会		朝の会	
PM	心身のメンテナンス	心身のメンテナンス		心身のメンテナンス		
	歳忘れ！ 「エクササイズ～和の宴～」 杉本 季依美 先生	歳忘れ！ 「エクササイズ～和の宴～」 杉本 季依美 先生		歳忘れ！ 「エクササイズ～和の宴～」 杉本 季依美 先生		