

	月	火	水	木	金
	4	5	6 (青チーム:春日アンサンブル)	7	8 (金曜・赤チーム)
AM			体重測定 & 心身のメンテナンス 「エクササイズ」 小山 雅弘 先生		体重測定 & 心身のメンテナンス 「和クササイズ」 杉本 季依美 先生
			11	12	13 (赤チーム:ひばりーず)
AM	成人の日	体重測定 & 心身のメンテナンス 「和クササイズ」 杉本 季依美 先生	体重測定 & 心身のメンテナンス 「和クササイズ」 杉本 季依美 先生		体重測定 & 心身のメンテナンス ☆じわじわ効かせる☆ 「チャイニーズエクササイズ」 恩田 享位 先生
		18	19 定員8名まで	20 (青チーム:春日アンサンブル)	21
AM		心身のメンテナンス <b>NEW</b> 「認知行動療法」 ～四角い頭を丸くする～ 羽田 舞子 先生	心身のメンテナンス 「春日アンサンブル☆音楽」 折山先生/宮武先生		心身のメンテナンス 悪戦苦闘でコロナを忘れちゃおう 「ものづくり大学」 羽田 舞子 先生
	25	26	27 (赤チーム:ひばりーず)	28	29 (金曜・青チーム)
AM		心身のメンテナンス 「芸術」 及部 智子先生	心身のメンテナンス 「ヒバリの音楽」 磯上先生/小山先生		心身のメンテナンス 「音楽サロン」 磯上先生/小山先生

<お知らせ> \*ご利用の際は必ず1週間前までにご予約下さい

◆2020年12月14日現在 筑波大学附属病院 コロナ警戒ステージ「Ⅲ」(デイケア開催は午前のみ、館内飲食禁止) \*Ⅳになるとデイケア開催停止

◆同居しているご家族様に風邪症状が出た場合は、コロナ感染でないことを確認してからでないとは参加できませんので、ご了承ください

◆1/19(火)は、定員8名限定のプログラムです。必ず事前にご予約をお願いします