

	月	火	水	木	金
1週目		1 *どの曜日の方でも参加OK!!	2 (青チーム:春日アンサンブル)	3	4 (金曜・赤チーム)
		朝の会 & 知的活動 勇ましく、たおやかに 「和クササイズ」 西崎 鼓美 先生	朝の会 & 知的活動 使うほどに若返る 「心と体の機能向上 エクササイズ」 杉本 季依美 先生		朝の会 & 知的活動 「ものづくり大学」 羽田 舞子 先生
2週目	7	8	9 (赤チーム:ひばりーず)	10	11 (金曜・青チーム)
		朝の会 & 知的活動 「芸術」 及部 智子 先生	朝の会 & 知的活動 演奏会 バイオリン&フルートとの饗宴 「ヒバリ」の音楽♪ 磯上先生/宮武先生		朝の会 & 知的活動 そろそろ頑張る☆ 「エクササイズ」 小山 雅弘 先生
3週目	14	15 *事前登録者のみ参加できます	16 (青チーム:春日アンサンブル)	17	18 (金曜・赤チーム)
		朝の会 & 知的活動 「認知行動療法」 ～四角い頭を丸くする～ 羽田 舞子 先生	朝の会 & 知的活動 「春日アンサンブル☆音楽」 折山先生/宮武先生		朝の会 & 知的活動 使うほどに若返る 「心と体の機能向上 エクササイズ」 杉本 季依美 先生
4週目	21	22	23 (赤チーム:ひばりーず)	24	25 (金曜・青チーム)
		朝の会 & 知的活動 使うほどに若返る 「心と体の機能向上 エクササイズ」 杉本 季依美 先生	朝の会 & 知的活動 そろそろ頑張る☆ 「エクササイズ」 小山 雅弘 先生		朝の会 & 知的活動 「芸術」 及部 智子 先生
5週目	<デイケア参加時の注意事項> ◆必ず「新型コロナウイルスチェックシート」をご記入の上、ご持参下さい ◆デイケアは完全予約制ですので、参加したい日の1週間前まえにご予約を済ませて下さい		30		
			朝の会 & 知的活動		
			たるんだ脳と筋肉に喝を!! 復活!「本山式筋トレ」 本山 輝幸 先生		