

筑波大学附属病院認知力アップデイケア 12月プログラム

	月	火	水	木	金
			1 (青)	2	3 (赤)
朝活			朝の会&知的活動		朝の会&知的活動
AM			回想法 —自分史作り③—		植物の力で元気よく 「ハーブ&アロマ」 石崎 緑子 先生
PM			「エクササイズ」 小山 雅弘 先生		「チャイニーズ・ エクササイズ」 恩田 享位 先生
	6	7	8 (赤)	9	10 (青)
朝活		朝の会&知的活動	朝の会&知的活動		朝の会&知的活動
AM		カゴメROCK!!!★ バイオリンとフルートの調べ 音楽会 磯上朋子先生/小山文代先生	「シナプソロジー®」 早川 昌宏 先生		「芸術」 及部 智子先生
PM		「チャイニーズ・ エクササイズ」 恩田 享位 先生	ひばりの音楽♪ バイオリンとフルートの調べ 音楽会 磯上朋子先生/小山文代先生		「エクササイズ」 小山 雅弘 先生
	13	14	15 (青)	16	17 (赤)
朝活		朝の会&知的活動	朝の会&知的活動		朝の会&知的活動
AM		脳トレスペシャル	「春日アンサンブル☆音楽」 折山もと子先生/宮武のぞみ先生		「楽しむエクササイズ」 (株)THF 大月 直美 先生 *タオル持参
PM		「和クササイズ & 舞踊発表会」 西崎 鼓美 先生	「本山式筋トレ」 本山 輝幸 先生		「ものづくり大学」 羽田 舞子 先生
	20	21	22 (赤) 冬至	23	24 (青) クリスマスイブ
朝活		朝の会&知的活動	朝の会&知的活動		朝の会&知的活動
AM		「芸術」 及部 智子 先生	「ものづくり大学」 羽田 舞子 先生		クリスマス&歳忘れ♪ バイオリンとフルートの調べ 音楽会 磯上朋子先生/小山文代先生
PM		心と体の 「機能向上エクササイズ in クリスマス」 杉本 季依美 先生	心と体の 「機能向上エクササイズ in クリスマス」 杉本 季依美 先生		心と体の 「機能向上エクササイズ in クリスマス」 杉本 季依美 先生
	27	28	<注意> ・ご利用予定日一週間前までの完全予約制となります ・発熱、風邪症状等で体調不良時の際はお休み下さい ・プログラムは予告なく変更になる場合があります ・「新型コロナウイルスチェックシート」を記入しご持参下さい		
朝活		朝の会&知的活動			
AM		植物の力で元気よく 「ハーブ&アロマ」 石崎 緑子 先生			
PM		お休み			