



皆様、新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。
引き続き、参加希望日の1週間前までに、必ずご予約を済ませて下さい。

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM		新春☆書初め大会	「ひばりの音楽♪」 磯上先生/宮武先生	しっかり頑張る 「エクササイズ」 小山雅弘先生	「シナプソロジー®」 早川 昌宏 先生
PM		「カゴメROCK!!!★ 音楽サロン」 磯上朋子先生/小山文代先生	しっかり頑張る 「エクササイズ」 小山雅弘先生	音楽♪ 「春日アンサンブル」 折山先生/宮武先生	選択プログラム 「和クササイズ」西崎鼓美先生 or 「チャイニーズ・エクササイズ」恩田享位先生
	10	11 (人日の節句〜七草粥〜)	12	13	14
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM	成人の日	植物の力で元氣よく 「ハーブ&アロマ」 石崎 緑子 先生	「シナプソロジー®」 早川 昌宏 先生		「芸 術」 及部智子先生 *エフロン持参
PM		勇ましく、たおやかに 「和クササイズ」 西崎 鼓美 先生	感覚神経を研ぎ澄ます 「本山式筋トレ」 本山輝幸先生		しっかり頑張る 「エクササイズ」 小山雅弘先生
	17	18	19	20	21
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM		「シナプソロジー®」 早川 昌宏 先生	心と体の 「機能向上エクササイズ」 杉本 季依美 先生	音楽♪ 「春日アンサンブル」 折山先生/宮武先生	回想法④ 「思い出ノート作り」 子どもの頃の特技、遊び、好きだったこと
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♪」 磯上先生/小山先生	心と体の 「機能向上エクササイズ」 杉本 季依美 先生	選択プログラム 「和クササイズ」西崎鼓美先生 or 「チャイニーズ・エクササイズ」恩田享位先生
	24	25	26	27	28
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM	大寒	「芸 術」 (及部智子先生)	回想法④ 「思い出ノート作り」 子どもの頃の特技、遊び、好きだったこと		心と体の 「機能向上エクササイズ」 杉本 季依美 先生
PM		心と体の 「機能向上エクササイズ」 杉本 季依美 先生	「ものづくり大学」 羽田舞子先生 *エフロン持参		「もの作り大学」 羽田舞子先生 *エフロン持参
					心と体の 「機能向上エクササイズ」 杉本 季依美 先生