


	月	火	水	木	金	
			1	2	3	
朝活		朝の会 / 知的活動			朝の会 / 知的活動	
AM		心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美	春日アンサンブル 「♪音楽」 (折山もと子/宮武)		「♪音楽」 磯上 朋子/小山 文代	
PM		ひばりーず 「♪音楽」 磯上朋子/宮武のぞみ	心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美		「和クササイズ」 西崎 鼓美	
	6	7	8	9	10	
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 昌弘	「シナプソロジー」 早川 昌弘		「芸術」 及部 智子	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘
PM		「未定（なんかやりましょう）」 散歩も、雑学も、心理テストもやりましょう	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	「もの作りたい大学」 羽田 舞子
	13	14	15	16	17	
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	ひばりーず 「♪音楽」 磯上朋子/小山文代		頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	「シナプソロジー」 早川 昌弘
PM		「チャイニーズエクササイズ」 恩田 享位	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘		春日アンサンブル 「♪音楽」 (折山もと子/宮武)	「チャイニーズエクササイズ」 恩田 享位
	20	21	22	23	24	
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動	
AM		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	「もの作れたらいいね大学」 羽田 舞子		心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美	「芸術」 及部 智子
PM		心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「もの作りたい大学」 羽田 舞子	「エクササイズ」 大月 直美 *タオル持参
	27	28	29	30		
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動			
AM		「和クササイズ」 西崎 鼓美	回想法⑤ 「思い出ノート作り-ともだち編-」 *懐かしの写真もってきてね			
PM		「音楽♪カゴメRock」 磯上 朋子/小山 文代	「♪音フェス」 折山もと子/磯上朋子/宮武のぞみ/			