



	月	火	水	木	金		
					1		
朝活	朝の会 / 知的活動						
AM	脳トレスペシャル						
PM	<ul style="list-style-type: none"> ご利用予定日の1週間前までにご予約下さい 「新型コロナウイルスチェックシート」をご持参下さい 発熱、風邪症状等の体調不良時はお休み下さい プログラムは予告なく変更になる場合もあります 				「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		
	4	5	6	7	8		
朝活	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動		
AM	15名限定	「シナプソロジー」 早川 昌弘	ひばりーず 「音楽」 磯上朋子/宮武のぞみ	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	七夕	「芸術」 及部 智子	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘
PM		心身のアクティブレスト 筑波大学農場散策 	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)		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
	11	12	13	14	15		
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		「シナプソロジー」 早川 昌弘		「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		「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「♪音楽」 磯上 朋子/小山 文代		
	18	19	20	21	22		
朝活	海の日	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		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)	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		ひばりーず 「音楽」 磯上朋子/小山文代	心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美	「もの作りたい大学」 羽田 舞子	心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美
	25	26	27	28	29 (AMのみ)		
朝活	朝の会 / 知的活動		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		「もの作れたらいいね大学」 羽田 舞子		「♪音フェス」 折山 もと子/お楽しみアーティスト		
PM	「音楽♪カゴメRock」 磯上 朋子/小山 文代		「本山式筋トレ」 本山 輝幸		休		