

	月	火	水	木	金	
				1	2	
朝活	 <ul style="list-style-type: none"> ご利用予定日の1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」をご持参下さい 				朝の会 / 知的活動	
AM						「♪音楽」 磯上 朋子/小山 文代
PM						「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
	5	6	7	8	9	
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	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	「芸術」 及部 智子	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘
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	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
	12	13	14	15	16	
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		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		「脳トレスペシャル or 回想法」	
	19	20	21	22	23	
朝活	敬老の日	朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		秋分の日	
AM		「脳トレスペシャル or 回想法」	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		
PM		「和クササイズ」 西崎 鼓美	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		
	26	27	28	29	30	
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	「音楽♪カゴメRock」 磯上 朋子/小山 文代	「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		心身のアクティブレスト 「筑波大学農場散策」 	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「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