




- 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

	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		脳トレスペシャルまたは 回想法	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	「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/宮武のぞみ	「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	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	スポーツの日	「芸術」 及部 智子	「シナプソロジー」 早川 昌弘		「芸術」 及部 智子 *エフロンあると良い
PM		「和クササイズ」 西崎 鼓美	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		頑張る! 「エクササイズ」 小山 雅弘
	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 昌弘	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/宮武のぞみ	「音楽」 折山もと子/宮武のぞみ
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	「脳トレスペシャル or 回想法」
	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		晴天時：松見公園散策 雨天時：金田式総合エクササイズ	「もの作れたらいいね大学」 羽田 舞子 *エフロンがあると良い		心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美
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		「もの作りたい大学」 羽田 舞子 *エフロンがあると良い
					心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美

5本指靴下推奨