

	月	火	水	木	金	
		1	2	3	4	
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		リワークケア合同プログラム 復活！「みんなの音楽」	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	「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	
	7	8	9	10	11	
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動	
AM	立冬	「芸術」 及部 智子	「もの作れたらいいね大学」 羽田 舞子		「芸術」 及部 智子	
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		頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	
	14	15 (七五三)	16	17	18	
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動	
AM		美文字で精神統一 「書道」	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)	「Jazzを聴こう！Jazzをやろう！③」 ピアノ：外山 安樹子さん ベース：関口 宗之さん	
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	高齢者のための 「健康栄養学講座」 小山 雅弘	
	21	22	23	24	25	
朝活		朝の会 / 知的活動	勤労感謝の日		朝の会 / 知的活動	
AM		「和クササイズ」 西崎 鼓美			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
PM		「カゴメRock♪音楽」 磯上 朋子/小山 文代			「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
	28	29	30			
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動			
AM	雨天中止 15名限定	「シナプソロジー」 早川 昌弘	高齢者のための 「健康栄養学講座」 小山 雅弘			
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			