

	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					「シナプソロジー」 早川 昌弘		
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 (大雪: たいせつ)		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		脳トレスペシャル	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	「芸術」 及部 智子
	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			ひと足早目の 「クリスマス音楽会」 磯上朋子/小山文代	
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			歳、忘れたい企画 「体力測定」	
	19	20	21		22	23	
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		冬至	朝の会 / 知的活動	
AM		心と体の機能向上 「エクササイズ inクリスマス」 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		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 「クリスマススペシャル」 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	春日アンサンブル 「音楽」 折山もと子/宮武		「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
	26	27	28		  		
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動				
AM		「ハーブ&アロマ」 金田 裕子 	終わりがなければすべてよし 「もの作って年納め大学」 羽田 舞子 				
PM		「和クササイズ」 in 年忘れ舞踊大会 西崎 鼓美 	「本山式筋トレ」 本山 輝幸 				