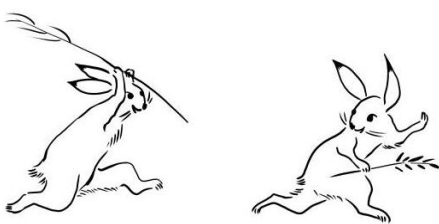
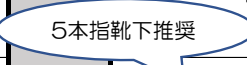



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
朝活			朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM			ひばりーず 「音楽」 磯上朋子/宮武のぞみ	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	「シナプソロジー」 早川 昌宏
PM			頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	春日アンサンブル 「音楽」 折山もと子/宮武	「和クササイズ」 西崎鼓美 先生 or 「チャイニーズ・エクササイズ」 恩田享位先生
	9	10	11	12	13
朝活	成人の日	朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM		「芸術」 及部 智子	「もの作れてきたね大学」 羽田 舞子 *エブロンがあると良い	「芸術」 及部 智子 *エブロンがあると良い	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘
PM		正月太り解消！ 「金田式エクササイズ」	「本山式筋トレ」 本山 輝幸	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 *エブロンがあると良い
	16	17	18	19	20
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 昌宏	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)	「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	正月太り解消！ 「金田式エクササイズ」
	23	24	25	26	27
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	「シナプソロジー」 早川 昌宏	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 *エブロンがあると良い
PM		「カゴメRock♪音楽」 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 *エブロンがあると良い	心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美
	30	31 (宿題提出締め切り日)	<ul style="list-style-type: none"> ご利用予定日の1週間前までの予約制です 発熱、風邪症状等で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があります 「新型コロナウイルスチェックシート」を持参下 		
朝活		朝の会 / 知的活動			
AM		「チャイニーズ・エクササイズ」 恩田 享位			
PM		脳トレスペシャル			