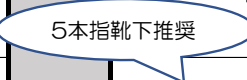



	月	火	水	木	金
			1	2	3
朝活			朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM			ひばりーず 「音楽」 磯上朋子/宮武のぞみ	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	「シナプソロジー」 早川 昌宏
PM			頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	春日アンサンブル 「音楽」 折山もと子/宮武	「和クササイズ」 西崎鼓美 先生 or 「チャイニーズ・エクササイズ」 恩田享位先生
	6	7	8	9	10
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動
AM		「芸術」 及部 智子	「もの作れてきたね大学」 羽田 舞子 *エブロンがあると良い		「もの作りたい大学」 羽田 舞子 *エブロンがあると良い
PM		令和の鬼（脂肪）退治 「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
	13	14	15	16	17
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)	「Jazzを聴こう！Jazzをやろう！④」 外山トリオ/外山安樹子・関口宗之・秋葉正樹
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	令和の鬼（脂肪）退治 「金田式エクササイズ」
	20	21	22	23	24
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動	天皇誕生日	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
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		「芸術」 及部 智子 *エブロンがあると良い
	27	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご利用予定日の1週間前までの予約制です</li> <li>発熱、風邪症状等で体調不良時はお休み下さい</li> <li>プログラムは予告なく変更になる場合があります</li> <li>「新型コロナウイルスチェックシート」を持参下さい</li> </ul>		
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		書道研究会			

