

	月	火	水	木	金
			1	2	3
AM	7月		頑張る 「エクササイズ」 小山 雅弘		「もの作り大学」 羽田 舞子
PM			「わかばBand♪」 折山 もと子/大友 剛		「メンテナンスヨガ」 野堀 あや子
	6	7	8	9	10
AM		「芸術」 及部 智子	「クラブ活動」		頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘
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		「筆文字アート」 長谷川 由香里 NEW
	13	14	15	16	17
AM	スポーツの日	「シナプソロジー」 早川 昌宏	「シナプソロジー」 早川 昌宏		「音楽♪」 越智 健二/折山 もと子
PM		「ねむりの法則」 野間 紘久 他	「わかばBand♪&コーラス」 折山 もと子/宮島 緑		「エクササイズ」 大月 直美
	20	21	22	23	24
AM		「音楽の輪♪」 武沢 幾子/小山 文代	「もの作り大学」 羽田 舞子		「芸術」 及部 智子/内田 えい子
PM		「エクササイズ」 小山 雅弘	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「チャイニーズエクササイズ」 恩田 享位
	27	28	29	30	31
AM		浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀	スポーツの秋！ マットス大会		浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀
PM		「表情エクサ」 岡本 るみ子	「表情エクサ」 岡本 るみ子		スポーツの秋！ マットス大会



運動

・複合的な活動が、脳をより活性化します。一日を通しての参加をおすすめします。

・プログラムは変更となる場合があります。ご了承ください。