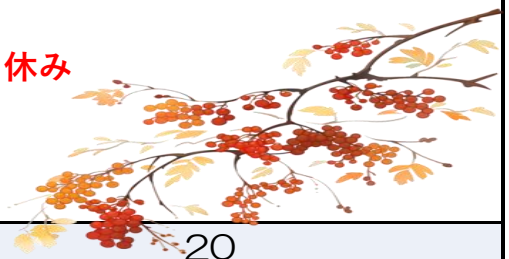
	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
AM		文化の日 	頑張る 「エクササイズ」 小山 雅弘		「メンテナンスヨガ」 野堀 あや子
PM			「わかばBand♪」 折山 もと子		「ものづくり大学」 羽田 舞子
	9	10	11	12	13
AM		「シナプソロジー」 早川 昌宏	「芸術」 内田 えい子/及部 智子		休み 
PM		「芸術」 及部 智子/内田 えい子	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		
	16	17	18	19	20
AM		「エクササイズ」 小山 雅弘	「シナプソロジー」 早川 昌宏		「脳活力フィットネス」 根本 みゆき
PM		「音楽の輪♪」 武沢 幾子/小山 文代	「わかばBand♪＆コーラス」 折山 もと子/宮島 緑		「芸術」 及部 智子/鈴木 賀子
	23	24	25	26	27
AM	勤労感謝の日	浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀	フィンランド発祥の脳トレスポーツ 「モルック」		「音楽」 武沢 幾子/小山 文代
PM		「エクササイズ」 大月 直美	「発見！自分アート」 白石　いづみ		頑張る 「エクササイズ」 小山 雅弘



11
November

・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。
・お休みされる場合には受付にお伝えください。
・原則としてプログラムは１日を通しての参加となります。

運動

