

	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 *エプロンあると良い		「もの作りたい大学」 羽田 舞子 *エプロンあると良い	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		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 *エプロンあると良い
	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	5本指靴下推奨 	「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	金田式筋トレ	
	20	21	22	23	24	
朝活	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動	
AM	春分の日		「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 *エプロンあると良い
PM			「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「芸術」 及部 智子 *エプロンあると良い	心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美
	27	28	29	30	31 (休)	
朝活	朝の会 / 知的活動		休		<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」を持参下さい 	
AM	「和クササイズ」 西崎 鼓美					
PM	「カゴメRock♪音楽」 磯上 朋子/小山 文代					