

	月	火	水	木	金	
	3	4	5	6	7	
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動	
AM		脳トレスPECIAL	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	心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美	「もの作りたい大学」 羽田 舞子
PM		「チャイニーズエクササイズ」 恩田 享位	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	「もの作りたい大学」 羽田 舞子	心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美
	10	11	12	13	14	
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動	
AM	雨天中止 15名限定	「シナプロソロジー」 早川 昌宏	復活「クラブ活動」 #1 活動計画を考えましょう		「芸術」 及部 智子	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘
PM		筑波大学農場見学 *13時過ぎには出発します	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	「芸術」 及部 智子
	17	18	19	20	21	
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	新「クラブ活動」 #1 活動計画を考えましょう	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)	穀雨	「シナプロソロジー」 早川 昌宏
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		「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
	24	25	26	27	28	
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	「もの作れるようになってきた大学」 羽田 舞子		「エクササイズ」 大月 直美 with KANEYAN	
PM		「音楽♪カゴメRock」 磯上 朋子/小山 文代	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「Jazzを聴こう！Jazzをやろう！」 ジャズピアノ：外山 安樹子さん 他	

- ご利用予定日の1週間前までの完全予約制となります
- 発熱、風邪症状等で体調不良時の際はお休み下さい
- 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」をご持参下さい

