


	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7 (七夕) 小暑
朝活		朝の会 / 知的活動	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/折山もと子	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
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	「もの作りたい大学」 羽田 舞子
	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	「シナプソロジー」 早川 昌宏	復活「クラブ活動」 #3 グループで活動を始めましょう		「芸術」 及部 智子
PM		「筑波大学農場見学」 *13時には出発します	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘
	17	18	19	20	21
朝活	海の日	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	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)	脳トレスペシャル
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		「チャイニーズエクササイズ」 恩田 享位	「もの作れたらいいね大学」 羽田 舞子		「シナプソロジー」 早川 昌宏
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！Vol.2」 ジャズピアノ：外山 安樹子 パーカッション：齋藤 綾乃



新型コロナウイルス感染防止対策、継続中！

- ・マスクの着用、黙食、ご協力願います（ただし運動時は外してもOK!）
- ・体調不良時はお休みください
- ・運動時は必ず靴下を履いてください

