

	月	火	水	木	金		
					1		
朝活		 <p>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            ・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            （五本指靴下を推奨しています）</p>			朝の会 / 知的活動		
AM					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					「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
	4	5	6	7	8		
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動		
AM		「クラブ活動」#6	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	「芸術」 及部 智子		
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	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘		
	11	12	13	14	15		
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動		
AM		「シナプソロジー」 早川 昌宏	復活「クラブ活動」 #5 グループで活動を始めましょう		「エクササイズ」 大月直美		
PM		関根先生の特別講座① 「学びの秋」 	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「音楽」 磯上 朋子/小山 文代		
	18	19	20	21	22		
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動		
AM	敬老の日	「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)	関根先生の特別講座② 「学びの秋」 		
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		
	25	26	27	28	29 (十五夜)		
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動				
AM		「エクササイズ」 大月 直美	「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		脳トレスペシャル♪ 		