

	月	火	水	木	金
			1	2	3
朝活			朝の会 / 知的活動		文化の日
AM			頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘		
PM			「音楽♪ドラムサークル」 折山 もと子/磯上 朋子/横田 友子 		
	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		 「マリンバコンサート」 磯上 朋子/小山 文代/高野 綾	「アタマとカラダのリハビリ講座」 理学療法士 井上 大樹		「芸術」 及部 智子
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
	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		「シナプソロジー」 早川 昌宏	「シナプソロジー」 早川 昌宏		「シナプソロジー」 早川 昌宏
PM		集中と意識で体が変わる 「今ここヨガ」 新沼館 卓弥	筋力・有酸素・柔軟性 「エクササイズ」 安倍 亜希子		「音楽」 磯上 朋子/小山 文代
	20	21	22	23	24
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動	勤労感謝の日	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		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		「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
	27	28	29	30	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 プログラムは急遽変更になる場合がございます ご了承ください
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		
AM		「脳活カフィットネス」 根本 みゆき	「もの作れたらいいね大学」 羽田 舞子		
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		