

	月	火	水	木	金
					1
朝活					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
PM					「もの作りたい大学」 羽田 舞子
	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		 浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀	ひばりーず 「音楽」 磯上朋子/小山 文代	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	「シナプソロジー」 早川 昌宏		「シナプソロジー」 早川 昌宏
PM		「エクササイズ」 大月 直美	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「エクササイズ」 大月 直美
	18	19	20	21	22 (冬至)
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動 		朝の会 / 知的活動
AM		「音楽♪カゴメRock」 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	春日アンサンブル 「音楽」 折山もと子/宮武のぞみ	 「音楽」 折山先生with越智先生 
PM		心と体の機能向上 「エクササイズ☆クリスマスVer.」 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	新型コロナウイルス感染防止対策、継続中！
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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！)</li> <li>・体調不良時はお休みください</li> <li>・運動時は必ず靴下を履いてください</li> </ul> <b>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</b>
AM	クリスマス	「芸術」 及部 智子	「もの作れたらいいね大学」 羽田 舞子		
PM		お正月もアクティブに！ 「エクササイズ」 小山 雅弘 	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		