

	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				「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	 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	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	
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	「芸術」 及部 智子	
	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"> ・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		
AM	「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				