

	月	火	水	木	金	
	1	2	3	4	5	
朝活	元日				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	「もの作り大学」 羽田 舞子
PM					「もの作り大学」 羽田 舞子	心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美
	8	9	10	11	12	
朝活	成人の日	朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		
AM		新春特別企画！ 「ときめき☆太鼓塾」	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	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	
	15	16	17	18	19	
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	「音楽」 折山 もと子		
PM		「エクササイズ」 大月 直美	「本山式筋トレ」 本山 輝幸	筋力・有酸素・柔軟性 「エクササイズ」 安倍 亜希子		
	22	23	24	25	26	
朝活		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	春日アンサンブル 「音楽」 折山もと子/宮武のぞみ	「シナプソロジー」 早川 昌宏		
PM		心と体の機能向上 「エクササイズ」 杉本 季依美	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 or 「チャイニーズ・エクササイズ」恩田享位		
	29	30	31	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		頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	「もの作り大学」 羽田 舞子			
PM		浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀	「本山式筋トレ」 本山 輝幸			