

	月	火	水	木	金			
					1	2		
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					
	5	6	7	8	9			
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動			
AM		遊んで学ぶ 「栄養学」 管理栄養士 浮田/北久保	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	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			
	12	13	14	15	16			
朝活	振替休日	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	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「楊名時健康太極拳」 割野 篤子			
	19	20	21	22	23			
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		<b>天皇誕生日</b>  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			
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					
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					
	26	27	28	29				
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		<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		浅見さんのHappy脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀	「もの作れたらいいね大学」 羽田 舞子					
PM		「アタマとカラダのリハビリ講座」 理学療法士 井上 大樹	「本山式筋トレ」 本山 輝幸					