

	月	火	水	木	金		
		<div style="text-align: center;"> <h1 style="color: #ff69b4;">3月</h1> <p>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  <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></p> </div>				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	
	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		睡眠カウンセラーが伝える 「ねむりの法則」 中島 俊/野間 紘久	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	「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		音楽 「春よ来い～琴の調べ～」 武沢 幾子/小山 文代/篠塚 綾		
PM		頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「エクササイズ」 安倍 亜希子		
	18	19	20	21	22		
朝活		朝の会 / 知的活動	<h2 style="color: #ff69b4;">春分の日</h2>		朝の会 / 知的活動		
AM		「芸術」 及部 智子			「音楽」 折山 もと子		
PM		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		
	25	26	27	28	29		
朝活		朝の会 / 知的活動	朝の会 / 知的活動		朝の会 / 知的活動		
AM		「脳活力フィットネス」 根本 みゆき	「もの作り大学」 羽田 舞子		「シナプソロジー」 早川 昌宏		
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		体験しよう！ 「回想法」 菅 寛子		