

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
AM		遊んで学ぶ 「栄養学」 管理栄養士 浮田千絵里／北久保佳織	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘		「もの作り大学」 羽田 舞子
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		「エクササイズ」 大月 直美
	8	9	10	11	12
AM		「脳活カフィットネス」 根本 みゆき	「シナプソロジー」 早川 昌宏		「芸術」 及部 智子
PM		「春のクラブ活動」	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘
	15	16	17	18	19
AM		「シナプソロジー」 早川 昌宏	「もの作り大学」 羽田 舞子		浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀
PM		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		「チャイニーズ・エクササイズ」 恩田 享位
	22	23	24	25	26
AM		「エクササイズ」 大月 直美	理学療法士による 「ながら脳活」 井上 大樹		「シナプソロジー」 早川 昌宏
PM		「音楽」 折山 もと子	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「音楽の旅～チェロコンサート～」 武沢幾子/小山文代/トルマチョヴ・グリエブ
	29	30	9：20～朝の会 9：40～知的活動 15：15～15：30 終わりの会 ※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となる場合がございます ご了承ください		
AM	昭和の日	「芸術」 及部 智子			
PM		集中と意識で体が変わる 「今ここヨガ」 新沼館 卓弥			

2024. 4