

	月	火	水	木	金	
			1	2	3	
AM	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。	2024.5	頑張る! 「エクササイズ」 小山 雅弘		憲法記念日	
PM			「わかばBand♪」 折山 もと子			
	6	7	8	9	10	
AM	振替休日	「ドラムサークル&ジョイフルリズム」 飯田和子、北島恵美	「シナプソロジー」 早川 昌宏		「芸術」 及部 智子	頑張る! 「エクササイズ」 小山 雅弘
PM		New 「エクササイズ」 大月 直美	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		頑張る! 「エクササイズ」 小山 雅弘	「芸術」 及部 智子
	13	14	15	16	17	
AM		「シナプソロジー」 早川 昌宏	理学療法士による 「ながら脳活」 井上 大樹		「音楽」 越智健二/折山もと子	
PM		頑張る! 「エクササイズ」 小山 雅弘	「わかばBand♪」 折山 もと子		「エクササイズ」 大月 直美	
	20	21	22	23	24	
AM		「芸術」 及部 智子	「もの作り大学」 羽田 舞子		「シナプソロジー」 早川 昌宏	
PM		「体力測定」	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「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	
	27	28	29	30	31	
AM		浅見さんのHappy-脳トレ 「レッツ脳!」 浅見 大紀	筋力・有酸素・柔軟性 「エクササイズ」 安倍 亜希子		「体力測定」	
PM		集中と意識で体が変わる 「今ここヨガ」 新沼館 卓弥	「体力測定」		New 笑顔を増やす 「メンテナンス・ヨガ」 野堀 あや子	