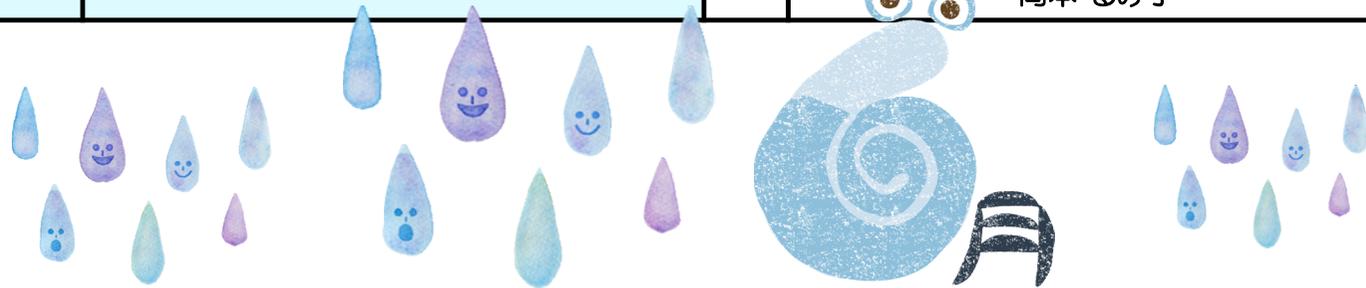


運動
 芸術
 音楽
 知的

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|-------------------------------------|--|---------------------------------|----|---------------------------------|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| AM | | 「芸術」 及部 智子/内田 えい子 | 頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘 | | 「ものづくり大学」 羽田 舞子 |
| PM | | 「チャイニーズ・エクササイズ」 恩田 享位 | 「わかばBand♪」 折山 もと子 | | 笑顔を増やす 「メンテナンス・ヨガ」 野堀 あや子 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| AM | | 「シナプソロジー」 早川 昌宏 | アナウンス&声の魔法 「表情エクサ」 岡本 るみ子 | | 頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘 |
| PM | | 笑顔を増やす 「メンテナンス・ヨガ」 野堀 あや子 | 「本山式筋トレ」 本山 輝幸 | | 「芸術」 及部 智子/内田 えい子 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| AM | | 「音楽の輪♪」 武沢幾子/小山文代/トルマチョヴ・グリエフ | 「シナプソロジー」 早川 昌宏 | | 「エクササイズ」 大月 直美 |
| PM | | 「エクササイズ」 小山 雅弘 | 「わかばBand♪&コーラス」 折山 もと子/宮島 緑 | | 「回想法」 菅 寛子 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| AM | | 浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀 | 「ものづくり大学」 羽田 舞子 | | 「シナプソロジー」 早川 昌宏 |
| PM | | 「脳活力フィットネス」 根本 みゆき | 「本山式筋トレ」 本山 輝幸 | | アナウンス&声の魔法 「表情エクサ」 岡本 るみ子 |
| | 30 |  | | | |
| AM | 9:30~朝の会 9:45~知的活動 15:25~帰りの会 | | | | |
| PM | | | | | |

プログラムは変更となる場合がございます。ご了承ください。