

運動
 芸術
 音楽
 知的

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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		「回想法」 菅 寛子
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		「メンテナンスヨガ」 野堀 あや子
	8	9	10	11	12
AM		「シナプソロジー」 早川 昌宏	「ねむりの法則」 野間 紘久/前田 詞緒		「エクササイズ」 小山 雅弘
PM		「エクササイズ」 大月 直美	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「芸術」 及部 智子/内田 えい子
	15	16	17	18	19
AM	敬老の日	「音楽の輪♪」 武沢 幾子/小山 文代	「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		「ものづくり大学」 羽田 舞子
	22	23	24	25	26
AM		秋分の日	「ものづくり大学」 羽田 舞子		「シナプソロジー」 早川 昌宏
PM			「ながら脳活」 井上 大輝		「チャイニーズエクササイズ」 恩田 享位
	29	30	9月 9:30~朝の会 9:45~知的活動 15:25~帰りの会		
AM		浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀			
PM		スポーツの秋！ マットス大会			

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。