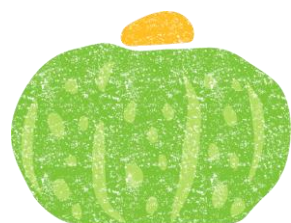


|    | 月    | 火                                | 水                              | 木  | 金                              |
|----|------|----------------------------------|--------------------------------|----|--------------------------------|
|    | 3    | 4                                | 5                              | 6  | 7                              |
| AM | 文化の日 | 「芸術」<br>及部 智子                    | 頑張る<br>「エクササイズ」<br>小山 雅弘       |    | 「ものづくり大学」<br>羽田 舞子             |
| PM |      | 「チャイニーズ・エクササイズ」<br>恩田 享位         | 「わかばBand♪」<br>折山 もと子           |    | 「メンテナンスヨガ」<br>野堀 あや子           |
|    | 10   | 11                               | 12                             | 13 | 14                             |
| AM |      | 「シナプソロジー」<br>早川 昌宏               | 「芸術」<br>内田 えい子                 |    | 「エクササイズ」<br>小山 雅弘              |
| PM |      | 「エクササイズ」<br>大月 直美                | 「本山式筋トレ」<br>本山 輝幸              |    | 「音楽～琴の調べ～」<br>武沢 幾子/小山 文代/篠塚 綾 |
|    | 17   | 18                               | 19                             | 20 | 21                             |
| AM |      | 「音楽の輪♪」<br>武沢 幾子/小山 文代/篠塚 綾      | 「シナプソロジー」<br>早川 昌宏             |    | 「芸術」<br>及部 智子/内田 えい子           |
| PM |      | 「エクササイズ」<br>小山 雅弘                | 「わかばBand♪&コーラス」<br>折山 もと子/宮島 緑 |    | 「エクササイズ」<br>大月 直美              |
|    | 24   | 25                               | 26                             | 27 | 28                             |
| AM | 振替休日 | 浅見さんのハッピー脳トレ<br>「レッツ脳！」<br>浅見 大紀 | 「ものづくり大学」<br>羽田 舞子             |    | 「シナプソロジー」<br>早川 昌宏             |
| PM |      | 「脳活力フィットネス」<br>根本 みゆき            | ～みんな仲良しクラブ～<br>「コミュニケーション」     |    | ～みんな仲良しクラブ～<br>「コミュニケーション」     |



運動

・複合的な活動が脳をより活性化します。1日を通しての参加をおすすめします。

・プログラムは変更となる場合があります。ご了承ください。

