

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
AM		「芸術」 及部 智子	頑張る！ 「エクササイズ」 小山 雅弘		「音楽」 武沢 幾子/小山 文代
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		「脳トレスペシャル」
	9	10	11	12	13
AM		「シナプソロジー」 早川 昌宏	建国記念の日 		「エクササイズ」 小山 雅弘
PM		「エクササイズ」 大月 直美			「ものづくり大学」 羽田 舞子
	16	17	18	19	20
AM		「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		「芸術」 及部 智子/内田 えい子
	23	24	25	26	27
AM	天皇誕生日	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		「チャイニーズ・エクササイズ」 恩田 享位

・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。

・プログラムは変更になることがあります。ご了承ください。



運動

