

	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		「もの作り大学」 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		「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	「芸術」 内田えい子		頑張る 「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
	16	17	18		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		春分の日
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 縁		
	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		「脳活カフィットネス」	「THE・体幹!!」 小山 雅弘		～みんな仲良しクラブ～ 「コミュニケーション」
	29	31			
AM		「歯科衛生士さんのお口のお話」 中村 郁子			
PM		「リラクゼーション」 ※晴天時散歩も行きます			

 運動

・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。
 ・お休みされる場合は受付にお伝えください。(029-853-3644)