

# 2024.6

9:20~朝の会

9:40~知的活動

15:15~15:30 終わりの会

※運動時は必ず靴下を履いてください。

※プログラムは急遽変更となる場合がございます。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	
	3	4	5	6	7	
AM		「書道」	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		「エクササイズ」 大月 直美	
	10	11	12	13	14	
AM		「美味シナプ☆」 早川 昌宏	撮る・観る・語る 「ポジティブ写真プログラム」 石原 真澄		「芸術」 及部 智子	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		頑張る! 「エクササイズ」 小山 雅弘	「芸術」 及部 智子
	17	18	19	20	21	
AM		「芸術」 及部 智子	「ながら脳活」 井上 大樹		筋力・有酸素・柔軟性 「エクササイズ」 安倍 亜希子	
PM		「エクササイズ」 小山 雅弘	「わかばBand♪」 折山もと子/宮島緑		体験しよう! 「回想法」 菅 寛子	
	24	25	26	27	28	
AM		浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳!」 浅見 大紀	「もの作り大学」 羽田 舞子		「シナプソロジー」 早川 昌宏	
PM		「今ここ」ヨガ 新沼館 卓弥	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「ドラムサークル&ジョイフルリズム」 飯田和子/北島恵美	

check!!

check!!