

	月	火	水	木	金
					1
AM					「ものづくり大学」 羽田 舞子
PM					「エクササイズ」 大月 直美
		2024.11		10月より、開始時間が変更になっています。 9時から受付、9時30分から朝の会 です。	
	4	5	6	7	8
AM	振替休日	「シナプソロジー」 早川 昌宏	スポーツの秋 「エクササイズ」 小山 雅弘		スポーツの秋 「エクササイズ」 小山 雅弘
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		「音楽～実りの秋」 武沢幾子/小山文代
	11	12	13	14	15
AM		「芸術」 及部 智子/内田 えい子	合同企画！ 「蕎麦打ち名人」		「芸術」 及部 智子/内田 えい子
PM		「エクササイズ」 大月 直美	「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
	18	19	20	21	22
AM		「音楽～芸術の秋」 武沢幾子/小山文代/篠塚 綾（琴）	「ながら脳活」 井上 大輝		浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀
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		笑顔を増やす 「メンテナンス・ヨガ」 野堀 あや子
	25	26	27	28	29
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」 根本 みゆき	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		体験しよう！ 「回想法」 菅 寛子