

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
AM		「芸術」 及部 智子/内田 えい子	頑張る 「エクササイズ」 小山 雅弘		「ものづくり大学」 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		「紙飛行機チャレンジ！」
	10	11	12	13	14
AM		「シナプソロジー」 早川 昌宏	「シナプソロジー」 早川 昌宏		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		「音楽～恋歌」 武沢 幾子/小山 文代
	17	18	19	20	21
AM		音楽 「薩摩琵琶と語りの世界」 武沢 幾子/小山 文代/児玉 松瑛	レッツ！チャレンジ 「YOSAKOI」	春分の日	「芸術」 及部 智子/内田 えい子
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		「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		笑顔を増やす 「メンテナンス・ヨガ」 野堀 あや子
	31	2025. 3			
AM	9:30～朝の会 9:45～知的活動 15:25～帰りの会				
PM	プログラムは変更となる場合がございます。ご了承ください。				

9:30～朝の会

9:45～知的活動

15:25～帰りの会

プログラムは変更となる場合がございます。ご了承ください。