

2026.7.11

ジェントルマン生きがい喫茶

進行係・竹本

1. 10:00 ~ 10:30

AMKラジオ深夜便から、
ウェルビーイングで行こう = 心身共に健康な状態で行こう。

武蔵野大学ウェルビーイング学部長 前野隆司氏

* 10分程 音声をお聞き下さい。Webにも書きます。
何か気付いた事はありましたか？

2. 10:30 ~ 10:40

交通安全・自転車の青切符 時間があれば、車の右小回り注意！
皆さんが、気を付けている事はありますか？

3. 10:40 ~ 10:55 コーヒータイム

4. 10:55 ~ 11:05 健康体操

5. 11:05 ~ 11:20 ペット浮きを投げてみよう！ (希望者)

6. 11:20 ~ 11:30 7月10日は、ナットウの日。好きな食べ物は？

・好きなQ.

A. 好きな乗り物は？ B. カラオケでも歌えたら、18番は？

C. 好きなテレビ・ラジオ番組は？ D. 毎日のルーティンは？

7. 11:30 ~ 11:50 次の進行係の決め方

8. 次回の予定

11 = 3 新幹線、JR など。