

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
A m	＊コロナウィルス感染状況により プログラム変更する場合があります。 ご了承ください。 		健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	/
P m			テーブルゲーム	座ポン(DC) スカットボール(DN)	まったりティータイム 合同温泉ツアー (紅葉の湯)	
	6	7	8	9	10	11
A m	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	/
P m	フットサル 脳トレ・手作り	体操タイム 散歩	DVD鑑賞 脳トレ・手作り	ボッチャ(DC) カローリング(DN)	まったりティータイム	
	13	14	15	16	17	18
A m	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	/
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	体操タイム ヨガ教室(DNC)	まったりティータイム 温泉ツアー (十和田温泉)	ターゲットペタンク(DC) ペットボーリング(DN) 書道教室(DC)	市内買い物 (ユニバース東店) 脳トレ・手作り	
	20	21	22	23	24	25
A m	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	海の日	体育の日	健康チェック ラジオ体操 自由空間
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	体操タイム フットサル	自由空間			調理実習 
	27	28	29	30	31	
A m	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	クリーンタイム は参加人数など を考慮して日に ちを決めますの でご協力お願い します。
P m	自由空間	体操タイム ピラティス教室(DC)	温泉ツアー (一本木沢温泉) 脳トレ・手作り	七戸道の駅& ジェラートNAMIKI 自由空間	まったりティータイム	