

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
A m		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・健康クラブ	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・健康クラブ	お休み
P m		ウォーキング 体操タイム	飾り作り	合同軽スポーツ ポケットボール(DC) 座ってポン(DN)	ゆったりティータイム	
	7	8	9	10	11	12
A m	健康チェック 今月のうた ラジオ体操・卓球部練習 自由空間・健康クラブ	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・健康クラブ	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・健康クラブ	お休み
P m	フットサル 脳トレ・手作り	合同温泉ツアー (紅葉の湯) 体操タイム	スキルアップセミナー 『正しい手洗いで コロナを予防しよう!』	合同軽スポーツ ボッチャ(DC) スカットボール(DN)	買い物ツアー (ユニバース西店) ゆったりティータイム	
	14	15	16	17	18	19
A m	健康チェック 今月のうた ラジオ体操・卓球部練習 自由空間・健康クラブ	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・健康クラブ	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・健康クラブ	お休み
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DN棟) 体操タイム	温泉ツアー (十和田温泉) DVD鑑賞 脳トレ・手作り	合同軽スポーツ 座ポン(DC) ペットボウリング(DN) 書道教室(DC)	クリーンタイム	
	21	22	23	24	25	26
A m			健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	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・健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 調理実習
P m			買い物ツアー (イオン十和田) 自由空間	合同軽スポーツ ゲーゴルゲーム(DC) カローリング(DN)	チーム対抗 レク大会	ゆったりティータイム
	28	29	30	 <p>新型コロナウイルス感染状況により プログラムが変更になる場合があります。 ご了承ください。</p>		
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			
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ピラティス教室 (DC棟) 散歩	温泉ツアー (ポニー温泉) ゆったりティータイム			