

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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	お休み
P m	合同軽スポーツ ポッチャ(DC) 座ってボン(DN)	ゆったりティータイム				
	5	6	7	8	9	10
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	健康チェック ラジオ体操 調理実習
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	体操タイム 散歩 合同温泉ツアー (ポニー温泉)	飾りづくり	合同軽スポーツ ポケットボール(DC) ペタンク(DN)	買い物ツアー (ユニバース東店) ゆったりティータイム	ミニ遠足
	12	13	14	15	16	17
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	お休み 
P m	フットサル 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DN) 体操タイム	DVD鑑賞 脳トレ・手作り	合同軽スポーツ 座ボン(DC) スカットボール(DN)	合同温泉ツアー (十和田温泉) ゆったりティータイム	
	19	20	21	22	23	24
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	お休み
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	体操タイム 焼肉一心亭& 買い物ツアー	散歩 ウォーキング	合同軽スポーツ 玉投げ(DC) カローリング(DN) 書道教室(DN)	クリーンタイム	
	26	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	お休み 
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ピラティス教室 (DC) 体操タイム	温泉ツアー (一本木沢温泉) テーブルゲーム	合同軽スポーツ ゲーゴルゲーム(DC) ターゲットペタンク (DN)	ゆったりティータイム	