

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
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	<b>文化の日</b>	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		温泉ツアー (一本木沢 温泉) 脳トレ・手作り	合同軽スポーツ ポッチャ (DC) スカットボール (DNC)	DVD鑑賞 脳トレ・手作り	
	9	10	11	12	13	14
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	体操タイム	散歩 自由空間	合同軽スポーツ ポケットボール (DC) ターゲットパタンク (DNC)	合同温泉ツアー (紅葉の湯) 自由空間	
	16	17	18	19	20	21
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 自由空間	ヨガ教室 (DC棟) 体操タイム	買物ツアー (イオン十和田) 自由空間	合同軽スポーツ 座ボン (DC) ペットボウリング (DNC) 書道教室 (DC2階)	産直をめぐるツアー (三戸・十和田) 自由空間	
	23	24	25	26	27	28
A m	<b>勤労感謝の日</b>	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	ラジオ体操 自由空間
P m		ピラティス教室 (DC棟) 体操タイム	クリーンタイム	合同軽スポーツ おもしろ卓球 (DC) 座ってボン (DNC)	まったりティータイム 温泉ツアー (ポニー温泉)	車窓から紅葉を見る (十和田湖)
	30					
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					
P m	フットサル練習 脳トレ・手作り					