

	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	お休み	健康チェック 今月のうた ラジオ体操 自由空間	
P m		ヨガ教室(DNC) 体操タイム	クリスマス会に向けて グループ活動		自由空間 避難訓練	
	7	8	9	10	11	12
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	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	買い物ツアー 「トライアル」 自由空間	グループ活動 飾り作り	合同軽スポーツ 座ポン(DC) ドッチビー(DNC)	合同温泉ツアー 「紅葉の湯」 まったりティータイム	調理実習 「ミニピザ作り」
	14	15	16	17	18	19
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	合同温泉ツアー 「一本木沢温泉」 体操タイム	グループ活動 飾り作り	合同軽スポーツ ポケットボール(DC) ペットボウリング(DNC) 書道教室(DNC)	まったりティータイム	
	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・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	ピラティス教室(DC) 体操タイム	クリスマス会	買い物ツアー 「ユニバース西店」 自由空間	クリーンタイム	
	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	お休み	お休み		
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	まったりティータイム				