

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
A m	 <p>コロナウィルス、インフルエンザなどの感染状況により行事やプログラムは変更・中止になることもあります。 ご了承ください。</p>		健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 足ぶみ体操 自由空間	<p><b>創立記念日</b></p> 	/
P m			足ぶみ体操 DVD鑑賞 <small>買い物ツアー(ユニバース西)</small>	スカットボール(DC) 玉入れ(DNC)		
	6	7	8	9	10	11
A m	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	ラジオ体操 調理実習
P m	足ぶみ体操 脳トレ・手作り ソフトバレー練習	体操タイム	足ぶみ体操 DVD鑑賞 脳トレ・手作り	<p>ウルトラクイズ in デイケア</p> 	足ぶみ体操 テーブルゲーム 温泉ツアー (ポニー温泉)	まったりティータイム
	13	14	15	16	17	18
A m	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	/
P m	足ぶみ体操 飾り作り	体操タイム	足ぶみ体操 DVD鑑賞 脳トレ・手作り	書道教室(DC) ターゲットペタンク(DC) ボッチャ(DNC)	足ぶみ体操 <small>買い物ツアー(パワーズ周辺)</small> 脳トレ・手作り	
	20	21	22	23	24	25
A m	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	/
P m	足ぶみ体操 脳トレ・手作り 卓球部練習 <small>温泉ツアー(十和田温泉)</small>	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	足ぶみ体操 DVD鑑賞 手作り・脳トレ	座ポン(DC) スカットボール(DNC)	<p>クリスマス会</p> 	
	27	28	29	30	31	
A m	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ごぼう体操 ラジオ体操 自由空間	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>正月休み</b> 12/30~1/3まで</p> </div> 		
P m	自由空間	ピラティス教室(DC) 体操タイム	まったりティータイム			