

	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
A m		健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間	健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) 自由空間	ラジオ体操 お正月ゲーム
P m		ラジオ体操 まったりティータイム	足踏み体操 自由空間 買い物ツアー (イオン十和田)	ラジオ体操 おもしろ卓球	足踏み体操 今年の抱負	足踏み体操 初釜
	10	11	12	13	14	15
A m		健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	お休み 
P m		体操タイム	足踏み体操 かるた大会	ボッチャ (DC棟) ゲーゴルゲーム 書道教室 (DN棟)	足踏み体操 まったりティータイム 温泉ツアー (十和田温泉)	
	17	18	19	20	21	22
A m	健康チェック 足踏み体操 自由空間 卓球部練習	健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック 足踏み体操 紙相撲力士作り	お休み 
P m	ソフトバレー練習 ラジオ体操 スカットボール	ヨガ教室 (DN棟) 体操タイム 温泉ツアー (ポニー温泉)	ウェルネス体操(座位) DVD鑑賞 脳トレ・手作り	ウェルネス体操(中級) まったりティータイム クリーンタイム	ラジオ体操 紙相撲DC場所	
	24	25	26	27	28	29
A m	健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック 足踏み体操 自由空間	健康チェック 足踏み体操 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー練習 ラジオ体操 テーブルゲーム	ピラティス教室 (DC棟)	ラジオ体操 脳トレ・手作り 温泉ツアー (紅葉の湯)	座・ポン (DC棟) ペットボウリング (DN棟)	ウェルネス体操(中級) まったりティータイム	
	31					
A m	健康チェック 足踏み体操 自由空間 卓球部練習		コロナウィルス感染状況により、プログラムを 変更する場合があります。 クリーンタイムは、メンバーの参加状況を見て 行います。 ご協力をお願いします。			
P m	ソフトバレー練習 ラジオ体操 カラーリング					