

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
A m	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間				健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	お休み  
P m	足踏み体操 まったりティータイム				健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	
	9	10	11	12	13	14
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	ラジオ体操 調理(おにぎり)  ピクニック (駒っこランド)
P m	散歩	体操タイム 散歩	七戸外出ツアー (つつじ見物&NAMIKI) 自由空間	散歩	季節の飾り作り	
	16	17	18	19	20	21
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	お休み  
P m	足踏み体操 脳トレ・手作り	クリーンタイム	テーブルゲーム	ボッチャ	足踏み体操 まったりティータイム	
	23	24	25	26	27	28
A m	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	お休み  
P m	季節の飾り作り	ヨガ教室(DC) 脳トレ・手作り	体操タイム	座ポン	DVD鑑賞	
	30	31	 <p>新型コロナウイ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。</p> 			
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間				
P m	ポケットボール	ピラティス教室(DC) 体操タイム				