

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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(初級) 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			散歩	合同軽スポーツ スカットボール(DC) ターゲット玉入れ(DNC)	足ぶみ体操 まったりティータイム 卓球練習	
	6	7	8	9	10	11
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(中級) 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(中級) 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 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 ウォーキング ピラティス教室(DNC)	DVD鑑賞 おはなしサロン	合同軽スポーツ 座ポン(DC) ボッチャ(DNC)	足ぶみ体操 まったりティータイム	ろまんパーク散歩
	13	14	15	16	17	18
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 卓球練習	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(座位) 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(座位) ラジオ体操 自由空間	お休み
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 ヨガ教室(DNC)	おもしろ卓球	合同軽スポーツ ポケットボール(DC) ドッチビー(DNC) 書道教室(DC)	七夕飾り作り	
	20	21	22	23	24	25
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(初級) 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(初級) 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	サンロイヤルランチ &イオン十和田 自由空間	体操タイム ヨガ教室(DC)	脳トレ・手作り おはなしサロン	レクリエーション 「くだもの狩りゲーム」	クリーンタイム	
	27	28	29	30		
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(中級) 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(中級) ラジオ体操 自由空間	＊コロナウィルス感染状況により プログラム変更する場合があります。 ご了承ください。 	
P m	足ぶみ体操 テーブルゲーム	体操タイム ピラティス教室(DC)	ボッチャ	足ぶみ体操 脳トレ・手作り		