

	月	火	水	木	金	土
	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: orange;">秋 真っ盛り</span> 					1
						お休み
	3	4	5	6	7	8
A m	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	体操 秋の芸術大作！？ 大漁旗づくり① ソフトバレー	ヨガ教室DNC 脳トレ・手作り	体操 秋の芸術大作！？ 大漁旗づくり②	秋の芸術鑑賞？ きみまろ爆笑漫談 ーみんなでDVD鑑笑ー	体操 まったりティータイム	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	10	11	12	13	14	15
A m	お休み スポーツの日	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操（中級） 金融機関巡り 自由空間 健康クラブ	お休み
P m		ピラティス教室DNC ー全員ー	体操 ハッピースイーツ作り 大学いも	体操 ドッチビー	体操 まったりティータイム	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	17	18	19	20	21	22
A m	ラジオ体操 しまむら周辺買い物ツアー 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操 ディナイト秋の感謝祭 「芋煮会」 in 五戸農園
P m	体操 DNC軽スポーツ カローリング ソフトバレー	体操タイム ヨガ教室（DC）	体操 管理栄養士 セミナー	合同軽スポーツ おもしろ卓球（DNC） ドッチビー（DC） 書道教室（DC）	体操 まったりティータイム	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	24	25	26	27	28	29
A m	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ スカットボール	体操 脳トレ・手作り ピラティス教室（DC）	体操 秋の芸術大作！？ 大漁旗づくり③ 完成・掲揚式	体操 合同軽スポーツ 座ボン（DNC） ゲーゴルゲーム（DC）	体操 クリーンタイム	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	31					
A m	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ					
P m	体操 DNC軽スポーツ ポッチャ					
ナイト・プログラム	自由空間					