

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
A m	健康チェック ラジオ体操第一 ラジオ体操第二 自由空間	健康チェック ラジオ体操第一 ラジオ体操第二 自由空間				お休み
P m	ソフトバレー 体操タイム	合同買い物ツアー イオン十和田 体操 まったりティータイム				
	8	9	10	11	12	13
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操第二 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操第二 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操第二 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操第二 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自炊訓練 自由空間	ラジオ体操第3 調理実習 「お弁当作り」
P m	フットサル ラジオ体操第一 脳トレ・手作り 温泉外出(十和田温泉)	ピラティス教室(DNC) 体操タイム 散歩	足踏み体操 散歩 テーブルゲーム	ペタンク(DNC) 座ポン(DC)	ラジオ体操第一 まったりティータイム おはなしサロン	ピクニック (七戸中央公園)
	15	16	17	18	19	20
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ウェルネス体操(中級) 自由空間	お休み
P m	ソフトバレー ラジオ体操第一 散歩 飾り作り	ヨガ教室(DC) 散歩 体操タイム	足踏み体操 DVD鑑賞 温泉外出(紅葉の湯)	座ってポン(DNC) ゲーゴルゲーム(DC) 書道教室(DNC)	ラジオ体操第一 脳トレ・手作り 卓球(体育館)	
	22	23	24	25	26	27
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操第二 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自炊訓練 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操第二 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操第二 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操第二 自由空間	お休み
P m	フットサル ラジオ体操第一 散歩 DVD鑑賞	ヨガ教室(DNC) 散歩 体操タイム	歩いてお買い物ツアー (ユニバース西) 足踏み体操 自由空間	カラーリング(DNC) ドッチビー(DC) ラケットテニス(体育館)	足踏み体操 おはなしサロン まったりティータイム	
	29	30	31			
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間 浅虫水族館	健康チェック ウェルネス体操(初級) ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ウェルネス体操(中級) 自由空間	<p>今月より、健康増進のため 午後も体操を行います！ しっかり身体を動かして 健康寿命を延ばしてゆきましょう！</p>		
P m	浅虫水族館 足踏み体操 自由空間	ピラティス教室(DC) 体操タイム	足踏み体操 クリーンタイム			