

	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
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、健康クラブ	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、健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間、健康クラブ	ラジオ体操 自由空間
P m	脳トレ・手づくり ソフトバレー練習	ピラティス教室(DNC) 体操タイム	足踏み体操 DVD鑑賞	座ポン(DC) スカットボール(DNC)	管理栄養士による セミナー 「免疫力アップ」	買い物外出 〈とわだびあ〉
	10	11	12	13	14	15
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、健康クラブ	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、健康クラブ	健康チェック ウォーキング ラジオ体操 自由空間、健康クラブ	お休み
P m	体操 脳トレ・手作り フットサル	ヨガ教室(DC) 体操タイム	自由空間 合同外出 NAMIKIジェラート	ペタンク(DC) ペットボウリング(DNC)	体操 まったりティータイム 合同買い物外出 〈トライアル〉	
	17	18	19	20	21	22
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(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、健康クラブ	お休み
P m		ヨガ教室(DNC) 体操タイム	テーブルゲーム	自由空間 八戸買い物外出 〈ラピア〉	体操 まったりティータイム 温泉外出 〈十和田温泉〉	
	24	25	26	27	28	29
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、健康クラブ	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、健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間、健康クラブ	お休み
P m	脳トレ・手づくり ソフトバレー練習	ピラティス教室(DC) 体操タイム	自由空間 温泉外出 〈紅葉の湯〉	ポッチャ(DC) ゲーゴルゲーム(DNC) 書道教室(DNC)	体操 まったりティータイム おはなしサロン 卓球(体育館)	
	31	<p>健康増進のため 健康クラブが始まります☆ 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> 				
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、健康クラブ					
P m	体操 クリーンタイム					