



	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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	お休み
P m		ピラティス教室(DNC) 体操タイム	フットサル交流会 in青森 脳トレ・手作り	スカットボール(DC) 座ってポン(DNC)	スポーツ王決定戦①	
	7	8	9	10	11	12
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・卓球練習	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 スポーツ王決定戦②		お休み
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DC) 体操タイム	合同温泉 「ポニー温泉」	自由空間 買物外出 「ユニバース西店」		
	14	15	16	17	18	19
A m	お休み 	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・金融機関巡り	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	お休み
P m		スポーツ王決定戦③	スポーツ王決定戦④	座ポン(DC) ペタンク(DNC) 書道教室(DC)	セミナー 「こころの健康」	
	21	22	23	24	25	26
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 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	ラジオ体操 デイケア 夏祭り
P m	スポーツ王決定戦⑤	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	フットサル交流会 in十和田	お楽しみ外出！！	温泉外出 「森ランド」 まったりティータイム おはなしサロン	
	28	29	30		31	
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・卓球練習	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間		
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ピラティス教室(DC) 体操タイム	クリーンタイム	合同温泉 「紅葉の湯」 自由空間 おはなしサロン		