

	月	火	水	木	金	土
					1	2
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	お休み
P m					体操 ゆったりティータイム 演劇同好会	
	4	5	6	7	8	9
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・健康クラブ	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	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	ラジオ体操 レクリエーション
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会	ピラティス教室(DNC) 体操タイム	買い物外出 「ユニバース東店」 自由空間	座ボン(DC) ゲーゴルフゲーム(DNC)	体操 ゆったりティータイム お祭り散歩	ティータイム
	11	12	13	14	15	16
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 卓球練習(総体)	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・演劇同好会	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	健康セミナー	ボッチャ(DC) ペットボウリング(DNC) 書道教室(DNC)	体操 ゆったりティータイム 合同温泉「ポニー温泉」 フットサル(こまかいどーむ)	
	18	19	20	21	22	23
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 健康クラブ・演劇同好会	
P m		ヨガ教室(DNC) 散歩	脳トレ・手作り おはなしサロン	イオン下田買い物外出	体操 ゆったりティータイム フットサル(こまかいどーむ)	
	25	26	27	28	29	30
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・健康クラブ	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 卓球練習(総体)	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	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	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会	ピラティス教室(DC) 体操タイム	合同温泉 「紅葉の湯」 自由空間	カローリング(DC) スカットボール(DNC)	クリーンタイム フットサル(こまかいどーむ)	