

	月	火	水	木	金	土
					1	2
A m	<h1>9月</h1>				ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	<b>お休み</b>
P m					ラジオ体操② まったりティータイム	
ナイト・プログラム					自由空間	
	4	5	6	7	8	9
A m	ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ウェルネス体操（初級） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	お菓子のみやきん 工場見学 & 七戸道の駅
P m	ラジオ体操① DNC軽スポーツ ペタンク ソフトバレー	ピラティス教室 （DNC）	ラジオ体操② 秋の飾り作り	ラジオ体操① 合同軽スポーツ ゲーゴルフゲーム（DNC） 座ポン（DC）	ラジオ体操② まったりティータイム 秋祭り散歩	ラジオ体操① ミニレク大会
ナイト・プログラム	自由空間	夕暮れ温泉外出（十和田温泉）	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	11	12	13	14	15	16
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間 卓球練習 （総合体育館）	健康チェック ウェルネス体操（初級） 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	<b>お休み</b>
P m	しまむら周辺 買い物外出 自由空間 ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	健康セミナー	ラジオ体操② ペットボウリング（DNC） ポッチャ（DC） 書道教室（DNC）	ラジオ体操① まったりティータイム 合同温泉外出（ポニー温泉） フットサル（こまかいドーム）	
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	
	18	19	20	21	22	23
A m	<b>敬老の日</b>	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間 プチ旅気分 小笠原食堂 & 青森屋元湯 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 健康クラブ	<b>秋分の日</b>
P m		ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り		ラジオ体操② DDNC軽スポーツ カローリング（DNC）	ラジオ体操① まったりティータイム 買い物外出（東ユニバース） フットサル（こまかいドーム）	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	25	26	27	28	29	30
A m	ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球練習 （総合体育館）	健康チェック ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	<b>お休み</b>
P m	ラジオ体操② DDNC軽スポーツ ポッチャ ソフトバレー	ピラティス教室 （DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 自由空間 合同温泉外出 （紅葉の湯）	ラジオ体操② 合同軽スポーツ スカットボール（DNC） カローリング（DC）	クリーンタイム フットサル（こまかいドーム）	
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	