

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操・ウォーキング 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	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(DN) 体操タイム 散歩	道の駅 おがわら湖 自由空間	合同軽スポーツ スカットボール(DC) ドッチビー(DNC)	合同温泉(ポニー温泉) ゆったりティータイム おはなしサロン	
	9	10	11	12	13	14
A m	 スポーツの日	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 ウェルネス体操(中級) ラジオ体操・自由空間 金融機関めぐり・健康クラブ	ラジオ体操 ハロウィン レクリエーション (パート1)
P m		ヨガ教室(DC) 脳トレ・手作り 散歩	避難訓練	合同軽スポーツ ゲーゴルゲーム(DC) 座ってポン(DNC)	ゆったりティータイム 温泉(せせらぎ温泉) 演劇同好会	昔なつかし レトロ喫茶メニュー を作って飲もう!
	16	17	18	19	20	21
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・買い物ツアー 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	ヨガ教室(DN) 体操タイム 散歩	合同温泉(一本木沢温泉) 自由空間 プチ文化祭準備	合同軽スポーツ 座ポン(DC) カローリング(DNC) 書道教室(DC)	ゆったりティータイム 演劇同好会 プチ文化祭準備	
	23	24	25	26	27	28
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	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	トライアル買い物外出 自由空間 おはなしサロン	クリーンタイム	合同軽スポーツ カローリング(DC) スカットボール(DNC)	ハロウィン レクリエーション (パート2)	
	30	31	<div style="text-align: center;">  <h1 style="font-size: 48px; color: orange; margin: 0;">10月</h1> <p style="font-size: 18px; margin: 5px 0;">*状況により プログラム変更する場合があります。 ます。ご了承ください。</p> </div>			
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				
P m	ソフトバレー練習 手作り・脳トレ プチ文化祭準備	ピラティス教室(DC) 脳トレ・手作り				