

	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	お休み
P m					体操 まったりティータイム 卓球練習	
	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・演劇同好会	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	ラジオ体操 調理実習
P m	脳トレ・手作り ソフトバレー練習	ピラティス教室(DNC) 体操タイム	テーブルゲーム	ゲーゴルゲーム(DC) スカットボール(DNC)	まったりティータイム 合同温泉 「ポニー温泉」 演劇同好会	自由空間
	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・演劇同好会	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 ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	脳トレ・手作り ソフトバレー練習	ヨガ教室(DC) 体操タイム	自由空間 演劇同好会 合同温泉 「一本木沢温泉」	買い物外出 『イオン下田』	体操 まったりティータイム 卓球練習 金融機関巡り	
	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	脳トレ・手作り ソフトバレー練習 演劇同好会	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	DVD鑑賞 演劇同好会 卓球練習	ポッチャ(DC) ゲーゴルゲーム(DNC) 書道教室(DC)		
	25	26	27	28	29	30
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 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	
P m	脳トレ・手作り 温泉ツアー 「十和田温泉」	ピラティス教室(DC) 体操タイム	クリーンタイム	年末合同買い物ツアー 『イオン十和田』 自由空間	まったりティータイム おはなしサロン	