

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	7
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	お休み 
P m				新春 座ポン大会	合同温泉外出 (ポニー温泉) まったりティータイム 演劇同好会	
	8	9	10	11	12	13
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	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	ラジオ体操 調理実習 (あったかお鍋)
P m		ピラティス教室(DNC) 体操タイム	テーブルゲーム 十和田市民応援券 引き換え	季節の飾り作り	演劇同好会 まったりティータイム 買い物外出(ユニクロ周辺)	お正月 レクリエーション
	15	16	17	18	19	20
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	お休み 
P m	ソフトバレー 演劇同好会 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DC) 体操タイム	DVD鑑賞 合同温泉外出(紅葉の湯)	ゲーゴルゲーム(DNC) ペタンク(DC) バドミントン(体育館)	ゆるっとりらくす まったりティータイム	
	22	23	24	25	26	27
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 (ナイイト開催日) 
P m	フットサル 演劇同好会 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	ポッチャ	書道教室(DC) おもしろ卓球(DC) カラーリング(DNC)	新春 カラオケ大会	
	29	30	31			
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	 		
P m	体操タイム 温泉外出(十和田温泉)	ピラティス教室(DC) 脳トレ・手作り	クリーンタイム			