

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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	<b>お休み</b>  
P m				座ボン(DC) ターゲットベタンク(DNC)	まったりティータイム ゆるっとらっくす	
	5	6	7	8	9	10
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	<b>お休み</b>  
P m	体操 脳トレ・手作り ソフトバレー練習 演劇同好会	ピラティス教室(DNC) 体操タイム	テーブルゲーム	ボッチャ(DC) ドッチビー(DNC) 卓球練習	まったりティータイム おはなしサロン <b>温泉外出</b> (十和田温泉)	
	12	13	14	15	16	17
A m	<b>建国記念日</b>  <b>お休み</b>	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 <b>合同金融機関巡り</b>	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	<b>お休み</b>  
P m		ヨガ教室(DC) 体操タイム	バレンタイン レクリエーション	ポケットボール(DC) おもしろ卓球(DNC) 書道教室(DNC)	まったりティータイム <b>買い物外出</b> (トライアル)	
	19	20	21	22	23	24
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	<b>天皇誕生日</b>  <b>お休み</b>	ラジオ体操 自由空間 <b>合同買い物外出</b> (ユニバース東店)
P m	体操 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 脳トレ・手作り <b>合同温泉外出(ポニー温泉)</b> 卓球練習	スポーツレク大会		スイーツタイム 
	26	27	28	29	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プログラム変更する場合があります。ご了承ください。</li> <li>・感染予防対策をしっかりとって楽しく過ごしましょう!</li> </ul> 	
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		
P m	脳トレ・手作り ソフトバレー練習 <b>合同温泉外出</b> (紅葉の湯)	ピラティス教室(DC) 体操タイム	ゲーゴルフゲーム 演劇同好会	クリーンタイム		