

	月	火	水	木	金	土
					1	2
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	お休み
P m					体操 まったりティータイム	
	4	5	6	7	8	9
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	ラジオ体操 自由空間
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(DNC) 体操タイム	避難訓練 自由空間	座ポン(DC) スカットボール(DNC)	合同温泉外出 (十和田温泉) 体操・まったりティータイム 卓球練習(体育館)	和スイーツを楽しもう
	11	12	13	14	15	16
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	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DC) 体操タイム	買い物外出 (しまむら十和田店) 自由空間	ボッチャ(DC) 座ってポン(DNC) 卓球練習(体育館)	体操 まったりティータイム 演劇同好会	
	18	19	20	21	22	23
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	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(DNC) 体操タイム		ターゲットペタンク(DC) カローリング(DNC) 書道教室(DC)	年度末お疲れ様会	
	25	26	27	28	29	30
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	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	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(DC) 体操タイム	クリーンタイム	合同温泉外出 (ポニー温泉) 自由空間	体操 まったりティータイム	