

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ピラティス教室(DNC) 体操タイム	合同温泉ツアー せせらぎ温泉 卓球練習	DC:カローリング DNC:座ってボン(体育館)	体操 まったりティータイム フットサル	
	8	9	10	11	12	13
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) 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	ヨガ教室(DC) 体操タイム	体操 テーブルゲーム 卓球練習	DC:座ボン(体育館) DNC:ペットボーリング	体操 まったりティータイム フットサル	十和田市現代美術館
	15	16	17	18	19	20
A m		健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	お休み 
P m		ヨガ教室(DNC) 体操タイム	ごみ処理施設の見学 自由空間	DC:ペタンク(体育館) DNC:ゲーゴルゲーム	体操タイム 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(初級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間	外出行事 「八戸ラピアで ゆっくり過ごそう」	健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 合同温泉ツアー 十和田温泉	ピラティス教室(DC) 体操タイム	卓球バレー		体操 まったりティータイム 卓球練習	
	29	30	31			
A m	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック 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	クリーンタイム	DVD鑑賞 卓球練習			