

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
A m				健康チェック ラジオ体操② 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
P m				ラジオ体操① カローリング（DC）体育館 スカットボール（DNC）体育館	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム 合同温泉外出 （一本木沢温泉）	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	5	6	7	8	9	10
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ラジオ体操② 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操② ターゲットバタンク ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① テーブルゲーム 卓球	ラジオ体操① 自由空間 合同温泉外出 （せせらぎ温泉）	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム 買い物外出 （ユニバース東）	
	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	12	13	14	15	16	17
A m	振休	夏季休暇	夏季休暇	ラジオ体操② 自由空間 買い物外出 （イオン下田）	ミーティング 健康チェック ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
P m				ラジオ体操① 自由空間	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム	
ナイト・プログラム				自由空間	自由空間	
	19	20	21	22	23	24
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ラジオ体操② 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間 買い物外出 （マックスバリュー）
P m	ラジオ体操② ゲーゴルフゲーム ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 自由空間・卓球 合同温泉外出 （十和田温泉）	ラジオ体操① 座ボン（DNC）	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム ソフトバレー	納涼レクリエーション
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	26	27	28	29	30	31
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ラジオ体操② 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操② カローリング ソフトバレー	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 自由空間 フットサル	クリーンタイム	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム ソフトバレー	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	