

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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		ピラティス教室(DNC) 体操タイム	文化祭飾りづくり	カローリング(DC) ペタンク(DNC)	体操 まったりティータイム 卓球練習	
	7	8	9	10	11	12
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	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	テーブルゲーム 文化祭飾りづくり 卓球練習	ゲーゴルゲーム(DC) 座ってポン(DNC)	まったりティータイム 合同温泉外出 ポニー温泉	かだあーれ外出
	14	15	16	17	18	19
A m		健康チェック ウェルネス体操(座位) 自由空間 金融機関巡り	健康チェック ウェルネス体操(座位) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位)・自由空間 八戸外出 「すたみな太郎」	お休み
P m		ヨガ教室(DNC) 体操タイム (金融機関巡り)	脳トレ・手作り 文化祭飾りづくり	ボッチャ(DC) スカットボール(DNC)	まったりティータイム	
	21	22	23	24	25	26
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	健康チェック 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	ピラティス教室(DC) 体操タイム 卓球練習	しまむら買い物 自由空間	座ポン(DC) 輪投げ(DNC)	体操 まったりティータイム	
	28	29	30	31		
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		
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	合同温泉外出 せせらぎ温泉 自由空間	クリーンタイム	自由空間 文化祭準備		