

|     | 月   | 火   | 水                                  | 木  | 金                                      | 土               |
|-----|---|---|------------------------------------|--|--|-----------------|
|     | 2   | 3   | 4                                  | 5  | 6                                      | 7               |
| A m | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>自由空間<br>健康クラブ  | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>自由空間<br>健康クラブ  | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>自由空間<br>健康クラブ | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>自由空間<br>健康クラブ             | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>自由空間<br>健康クラブ     | お休み             |
| P m | 演劇同好会<br>温泉外出<br>森ランド<br>脳トレ・手作り  | ピラティス教室(DNC)<br>体操タイム   | DVD鑑賞<br>卓球練習                      | ボッチャ(体育館)                                      | 体操<br>こまかいどーむ<br>まったりティータイム<br>合同秋祭り見物 |                 |
|     | 9   | 10  | 11                                 | 12   | 13                                     | 14              |
| A m | 健康チェック<br>ラジオ体操第二<br>自由空間<br>健康クラブ  | 健康チェック<br>ラジオ体操第二<br>自由空間<br>健康クラブ  | 健康チェック<br>ラジオ体操第二<br>自由空間<br>健康クラブ | 健康チェック<br>ラジオ体操第二<br>自由空間<br>健康クラブ             | 健康チェック<br>ラジオ体操第二<br>自由空間<br>あさむしツアー   | お休み             |
| P m | ソフトバレー練習<br>演劇同好会<br>脳トレ・手作り  | ヨガ教室(DC)<br>体操タイム   | テーブルゲーム<br>卓球練習                    | カローリング(体育館)                                    | こまかいどーむ<br>まったりティータイム                  |                 |
|     | 16  | 17  | 18                                 | 19   | 20                                     | 21              |
| A m |  | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>自由空間<br>健康クラブ  | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>自由空間<br>健康クラブ | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>自由空間<br>健康クラブ             | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>自由空間<br>健康クラブ     | お休み             |
| P m |   | ヨガ教室(DNC)<br>体操タイム  | 合同買い物外出<br>パワーズU<br>脳トレ・手作り        | 温泉外出<br>十和田温泉<br>スカットボール(DNC)<br>ターゲットペタンク(DC) | こまかいどーむ<br>まったりティータイム<br>演劇同好会         |                 |
|     | 23  | 24  | 25                                 | 26   | 27                                     | 28              |
| A m |  | 健康チェック<br>ラジオ体操第二<br>自由空間<br>健康クラブ  | 健康チェック<br>ラジオ体操第二<br>自由空間<br>健康クラブ | 健康チェック<br>ラジオ体操第二<br>自由空間<br>健康クラブ             | 健康チェック<br>ラジオ体操第二<br>自由空間<br>健康クラブ     | ラジオ体操第二<br>自由空間 |
| P m |   | ピラティス教室(DC)<br>体操タイム  | 演劇同好会<br>体操タイム<br>卓球練習             | クリーンタイム  | 避難訓練<br>防災講話                           | お月見レクリエーション     |
|     | 30  | <h1 style="text-align: center;">残暑を乗り切ろう！</h1> <p style="text-align: center;">※食欲の秋だからと食べすぎ注意<br/>※スポーツの秋しましょうね</p> |                                    |  |  |                 |
| A m | 健康チェック<br>ラジオ体操第一<br>健康クラブ<br>自由空間  |   |                                    |  |  |                 |
| P m | 演劇同好会公演   |   |                                    |  |  |                 |