



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
A m	健康チェック 体操 自由空間	創立記念日 お休み	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み 
P m	脳トレ・手作り ソフトバレー練習		テーブルゲーム 卓球練習	ゲーゴルゲーム(DC) ペットボウリング(DNC)	まったりティータイム こまかいどーむ	
	9	10	11	12	13	14
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	体操 調理実習
P m	脳トレ・手作り ソフトバレー練習	ヨガ教室(DC) 体操タイム	合同温泉外出 (せせらぎ温泉) 自由空間 卓球練習	ポケットボール(DC) ターゲットペタンク(DNC)	まったりティータイム こまかいどーむ 金融機関巡り	自由空間
	16	17	18	19	20	21
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み 
P m	脳トレ・手作り	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	合同買物外出 (ユニバース東店) 自由空間 卓球練習	年末スポーツ大会 座ボン	まったりティータイム	
	23	24	25	26	27	28
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー練習 合同温泉外出 (十和田温泉)	ピラティス教室(DC)		クリーンタイム	まったりティータイム 合同年末買い物ツアー (イオン十和田)	
	30	31				
A m	お休み	お休み	  			
P m						