

	月	火	水	木	金	土
						1
Am	3月					お休み
Pm						
ナイト・プログラム						
	3	4	5	6	7	8
Am	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 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 ラジオ体操① 自由空間	お休み
Pm	ひな祭り レクリエーション	ピラティス教室（DNC） 合同買い物外出 （東ユニバース）	ラジオ体操① 脳トレ・手作り 卓球練習	ウェルネス体操（初級） ポッチャ（DC） ペットボウリング（DNC）	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 （十和田温泉）	
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	
	10	11	12	13	14	15
Am	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操② 自由空間	健康チェック ラジオ体操① 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（座位） 自由空間 金融機関巡り	お休み
Pm	ラジオ体操① おもしろ卓球 ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り 卓球練習	ウェルネス体操（初級） 当番免除券争奪 ザ・わなげ大会	ラジオ体操② 座ボン（DC） ゲールゲーム（DNC）	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム フットサル （こまかいドーム）	
ナイト・プログラム	夕暮れ温泉（紅葉の湯）	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	17	18	19	20	21	22
Am	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（初級） 自由空間	春分の日	ミーティング ラジオ体操② 自由空間	ラジオ体操② 自由空間
Pm	ラジオ体操① 自由空間 ソフトバレー 買い物外出（しまむら周辺）	ヨガ教室（DNC） 卓球練習	ラジオ体操② 自由空間 合同温泉外出 （せせらぎ温泉）		ラジオ体操① まったりティータイム フットサル （こまかいドーム）	ウェルネス体操（初級） 自由空間 買い物外出 （東ユニバース周辺）
ナイト・プログラム		自由空間			自由空間	調理実習（ちらし寿司）
	24	25	26	27	28	29
Am	ラジオ体操① 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	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（中級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操① 自由空間	お休み
Pm	ラジオ体操② スカットボール 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 合同買い物外出 （パワースリ周辺）	合同避難訓練	ラジオ体操② まったりティータイム 年末ミニお疲れ様会	
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	
	31					
Am	ラジオ体操① 自由空間	※クリーンタイムは参加人数やスタッフの人数を見て行います。ご協力お願いします。				
Pm	ウェルネス体操（初級） ペタンク ソフトバレー					
ナイト・プログラム	自由空間					