

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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	お休み 
P m		ピラティス教室(DNC) 体操タイム	脳トレ 手作り 卓球(ピンポン・部活)	自由空間 合同温泉外出 (十和田温泉)	体操 まったりティータイム こまかいどーむ	
	7	8	9	10	11	12
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	お散歩へ 行こう♪ 
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	自由空間 合同買い物外出 (イオン十和田)	体操 座ポン(DC) スカットボール(DNC)	体操 まったりティータイム こまかいどーむ 卓球(部活)	
	14	15	16	17	18	19
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 金融機関巡り	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間 いちょう公園& イオン下田外出ツアー	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 脳トレ・手作り 合同温泉外出 (せせらぎ温泉)	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	テーブルゲーム 卓球(ピンポン・部活)	自由空間	体操 まったりティータイム こまかいどーむ	
	21	22	23	24	25	26
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 (お花見散歩)	ピラティス教室(DC) 体操タイム 卓球(ピンポン・部活)	脳トレ・手作り (お花見散歩) しまむら買い物ツアー	ゲーゴルゲーム(DC) 座ポン(DNC) (お花見散歩)	体操 まったりティータイム (お花見散歩)	
	28	29	30			
A m	健康チェック 体操 自由空間	昭和の日 	健康チェック 体操 自由空間			
P m	クリーンタイム		ボッチャ大会			

※天候や開花状況によって予定変更あり。