

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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 脳トレ・手作り 演劇同好会	ピラティス教室(DN) 体操タイム(DC) 卓球(部活)	テーブルゲーム	合同温泉 (一本木沢温泉) 自由空間 SST	フットサル交流会 まったりティータイム	
	8	9	10	11	12	13
A m	健康チェック 体操 自由空間 演劇同好会	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 自由空間
P m	バレー・卓球交流会 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DC) 卓球(部活)	DVD鑑賞	軽スポーツ ボッチャ(DC) 座ポン(DNC)	まったりティータイム 合同買物外出 (トライアル)	イオン十和田 &かだあ〜れ
	15	16	17	18	19	20
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		ヨガ教室(DN) 体操タイム(DC) 合同温泉(十和田温泉) 卓球(部活)	外出行事 (シーナシーナ青森) 自由空間	軽スポーツ スカットボール(DC)	まったりティータイム フットサル SST	
	22	23	24	25	26	27
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	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会		外出行事 (イオン七戸& 道の駅しちのへ) 自由空間	軽スポーツ 座ポン(DC) 卓球バレー(DNC)	まったりティータイム	
	29	30				
A m	健康チェック 体操 自由空間 演劇同好会	健康チェック 体操 自由空間				
P m	クリーンタイム	ピラティス教室(DC)				
<p>*9月28日(日) 青森県スポーツ大会 新青森県総合運動公園(マエダアリーナ)</p>						