

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
A m			健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	お休み
P m			合同温泉外出 (せせらぎ温泉) 自由空間	スカットボール(DC)	ティータイム フットサル(こまかいドーム)	
	6	7	8	9	10	11
A m	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	演劇同好会(アリーナ) 文化祭飾り作り	体操タイム(DC) ピラティス教室(DNC)	DVD鑑賞 文化祭飾り作り	ボッチャ(DC) ドッチビー(DNC)	合同買い物外出 イオン十和田 ティータイム	
	13	14	15	16	17	18
A m	 スポーツの日	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	お休み
P m		ヨガ教室(DC)	自由空間 文化祭準備 金融機関巡り	文化祭準備	 文化祭	
	20	21	22	23	24	25
A m	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	合同土曜開催 「五戸農園 収穫体験遠足」
P m	文化祭片付け & クリーンタイム	体操タイム(DC) ヨガ教室(DNC)	DVD鑑賞	ゲーゴルゲーム(DC) カローリング(DNC)	フットサル(こまかいドーム) 合同買い物外出 (ユニバース東店) 自由空間	
	27	28	29	30	31	
A m	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 合同温泉外出 (ポニー温泉)	ピラティス教室(DC)	合同スポーツ 座ってポン大会 (アリーナ)	自由空間 しまむら買い物外出	ティータイム	