

	月	火	水	木	金	土
A m						
	2	3	4	5	6	7
A m	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	健康チェック ラジオ体操 自由空間	お休み 
P m	脳トレ・手作り ソフトバレー練習 演劇同好会	ぽかぽかタイム(DC) ピラティス教室(DNC)	合同温泉外出 (せせらぎ温泉) 防災アニメ鑑賞	ボッチャ(DC)	フットサル(こまかいどーむ) 卓球(部活、ピンポン) 自由空間	
	9	10	11	12	13	14
A m	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	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 金融機関巡り	ラジオ体操 自由空間
P m	DC温泉外出 (せせらぎ温泉) 自由空間 演劇同好会(アリーナ)	ヨガ教室(DC) SST		座ポン(DC)	買い物外出 (イオン十和田) 自由空間	土曜開催 バレンタインレク 
	16	17	18	19	20	21
A m	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	健康チェック ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	脳トレ・手作り ソフトバレー練習 演劇同好会	ヨガ教室(DNC) 体操タイム(DC) 卓球(部活のみ)	合同買い物外出 (しまむら周辺) 自由空間	合同温泉外出 (一本木沢温泉) 自由空間	フットサル(こまかいどーむ) 自由空間	
	23	24	25	26	27	28
A m	 お休み	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		ピラティス教室(DC) 卓球(部活のみ)	ぽかぽかタイム	クリーンタイム	合同温泉外出 (十和田温泉) ティータイム	