

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
A m		<p>正月休み</p>			健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間
P m					抱負書き
	7	8	9	10	11
A m	健康チェック ラジオ体操第3 ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック ラジオ体操第3 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操第3 ラジオ体操 自由空間	餅つき大会	健康チェック ラジオ体操第3 ラジオ体操 自由空間
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DC) フットサル 体操タイム	レクリエーション 「今年の一文字 を決めよう！」		まったりティータイム
	14	15	16	17	18
A m	<p>成人の日</p>	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間
P m		ウォークエアロビ フットサル 体操タイム	イオン十和田 買い物ツアー 自由空間	合同軽スポーツ A) ボッチャ B) ターゲットペタンク	まったりティータイム 温泉ツアー 「紅葉の湯」
	21	22	23	24	25
A m	健康チェック ラジオ体操第3 ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック ラジオ体操第3 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操第3 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操第3 ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操第3 ラジオ体操 自由空間
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DNC) フットサル 体操タイム	DVD鑑賞 温泉ツアー 「紅葉の湯」	合同軽スポーツ A) フライングディスク B) 座ってポン	まったりティータイム 当事者研究
	28	29	30	31	
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ピラティス教室(DC) フットサル 体操タイム	クリーンタイム	新春座ポン大会	