

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) 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(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作りタイム	ヨガ教室(DC棟) フットサル 体操タイム	温泉ツアー (紅葉の湯) 自由空間	座ポン ゲーゴルゲーム	まったりティータイム
	8	9	10	11	12
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	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	自由空間	エアロビ教室 フットサル 脳トレ・手作りタイム	卓球バレー	ボッチャ ペタンク	まったりティータイム
	15	16	17	18	19
A m	健康チェック ウェルネス体操(座位) 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(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 イオン下田買い物ツアー	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作りタイム	ヨガ教室 フットサル 体操タイム	自由空間	ドッチビー ターゲットペタンク 書道教室	温泉ツアー (一本木沢温泉) まったりティータイム
	22	23	24	25	26
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	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 お花見
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作りタイム	ピラティス教室 フットサル 散歩	クリーンタイム	卓球バレー カローリング	お花見
	29	30			
A m	昭和の日	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間			
P m		DVD鑑賞 散歩			