

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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	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 ラジオ体操 イオン下田外出 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	お休み
P m	年度始め式	ピラティス教室(DNC) 体操タイム	温泉外出(十和田温泉) 脳トレ手作り	自由空間 まったりティータイム	体操タイム こまかいどーむ	
	8	9	10	11	12	13
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	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	ラジオ体操 自由空間 ぶちピクニック ~公園でお弁当~
P m	温泉外出(十和田温泉) 脳トレ手作り	ヨガ教室(DC) 体操タイム	散歩 DVD鑑賞 こまかいどーむ	ドッチビー(DC) モルック(DNC)	まったりティータイム 散歩 こまかいどーむ	
	15	16	17	18	19	20
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	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	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	お休み
P m	金融機関巡り 自由空間	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	自由空間 散歩 こまかいどーむ	環境整備 (大掃除・引っ越し準備)	温泉外出(十和田温泉) 自由空間	
	22	23	24	25	26	27
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	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	お休み (お引越しのため)	健康チェック ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	自由空間	ピラティス教室(DC) 体操タイム	自由空間 ※デイナイトお休み		自由空間	
	29	30				
A m		5月6日まで お休み	<p>今月は新しい病院へのお引越しがあります そのため、10日間ほどお休みの期間があります 生活リズムや体調などを崩さないように 楽しいゴールデンウィークを過ごしてください！</p> 			
P m						