



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 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 |
| P m | | | | DC:カラーリング DNC:スカットボール | 体操 まったりティータイム 合同温泉ツアー 一本木沢温泉 | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| A m | 健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間 | 健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間 | 健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間 | 健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間 | 健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間 | ラジオ体操 レクリエーション |
| P m | ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会 | ヨガ教室(DC) 体操タイム | DVD鑑賞 脳トレ・手作り 卓球練習 | スカットボール 合同温泉ツアー せせらぎ温泉 | 合同買物外出 「ユニバース東店」 まったりティータイム | まったりタイム |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| A m | 振替休日 夏季休業 | | | 健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間 | 健康チェック ウェルネス体操(初級) 自由空間 | お休み |
| P m | | | | 金融機関巡り 自由空間 | 体操 まったりティータイム | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| A m | 健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間 | 健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間 | 健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間 | 健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間 | 健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間 | お休み |
| P m | ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会 | ヨガ教室(DNC) 体操タイム | 座ボン 合同温泉ツアー 十和田温泉 卓球練習 | イオン下田 買い物ツアー 自由空間 | 体操 まったりティータイム ソフトバレー練習 | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 | ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会 | ピラティス教室(DC) 体操タイム | テーブルゲーム こまかいどーむ | クリーンタイム | 体操 まったりティータイム ソフトバレー練習 | |