

地域活動支援センター あしかが

2019年 2月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>* 行事に参加される方は 前日までに申し込みを お願いします。 41-2643</p>					1	2
3 お休み 	4	5 パソコン教室 午後2時～ 予約制 	6 座禅会 午後1:30～ 	7 ヨガ教室 10:00～ 	8 創作活動 アセサリー作り 10:00～  ハーフティの日	9
10 お休み	11 建国記念の日 	12	13  聴いて楽しむ 朗読会 午後1:30～	14 ヨガ教室 10:00～ 	15  11:00集合 散歩でランク ※参加費あり	16
17 お休み	18 ONDOで楽しむ 10:00～ 	19	20	21  だんだん がやってくる 午後1:30～	22 ヨガ教室 10:00～ 	23
24 お休み	25 ヨガ教室 10:00～ 	26 カラオケ 大会 10:00～ 	27 みんなで お弁当 11:30集合 参加費あり 	28		



寒い時は、運動等で体を動かしたり、入浴でよく温まったりして
睡眠を充分にとり、風邪をよせつけないようにしましょう。
冬も元気にすごしましょう！



