

地域活動支援センター あしかが

2019年

10月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
行事に参加される方は 前日までに申込をお願いします。 Tel 41-2643			創作活動 園芸 午前10時～ ハーブティの日		ヨガ教室 午前10時～ 	
6	7	8	9	10	11	12
お休み				運動会	ヨガ教室 午前10時～ みんなで お弁当 午前11時集合	スイートポテト の会 *学校関係者や 保育士等の学習会 午後2時～
13	14	15	16	17	18	19
お休み	体育の日 	散歩でランチ 午前11:30集 	ヨガ教室 午前10時～ 座禅会 午後1:30～ 	だんだん がやってくる 午後1:30～ 		朗読会 午後1時30分
20	21	22	23	24	25	26
お休み	ONDOで 楽しむ 10:00～ みんなで歌って 体を動かしましょう! 午後1時30分～	即位礼正殿の儀			ヨガ教室 午前10時～ 	カラオケ 大会 午前10:00～
27	28	29	30	31	 	
お休み		ヨガ教室 午前10時～ 				

ラジオ体操とうたごえのプログラムは、21日に行います。
皆様のご参加お待ちしております！
ONDO（音頭）で楽しむは、今までのメニューに加え、
八木節おどりも一緒に踊っています！