

地域活動支援センター あしかが

2020年 4月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
* 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。 4 1 - 2 6 4 3			1	2 元気アップ体操 10時～ 	3	4 ヨガ教室 10:00～
5 お休み	6 ONDOで 楽しむ 10:00～ 	7 創作活動 10:00～ ハーブティの日	8	9	10 ヨガ教室 10:00～ 	11
12 お休み	13	14 みんなで お弁当 11:30集合 *参加費あり 	15	16	17 ヨガ教室 10:00～ 	18 聴いて楽しむ 朗読会 午後1:30～
19 お休み	20	21 ヨガ教室 10:00～ 	22 ONDOで 楽しむ 10:00～ 	23	24	25 元気アップ体操 10時～
26 お休み	27 カラオケ 大会 10:00～ 	28	29 昭和の日 お休み	30 ヨガ教室 10:00～ 		



日々のなかで、ちょっとした良かったことをみつけてみましょう！
晴れたので暖かい、雨のおかげで水やりしなくていいなど・・・。
今月も座禅会、だんだんがやってくる、

散歩でランチはお休みになります。