

地域活動支援センター あしかが

2020年 6月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 創作活動 10時～ ハーブティの日 	4 ヨガ教室 10:00～ 	5	6 元気アップ体操 10時～ 
7 お休み	8	9  カラオケ 大会 1:30～	10	11 ヨガ教室 10:00～ 	12	13 ONDOで 楽しむ 10:00～ 
14 お休み	15	16	17 ヨガ教室 10:00～ 	18	19 みんなで お弁当 11:30集 参加費あり 	20 聴いて楽しむ 朗読会 午後1:30～ 
21 お休み	22 元気アップ体操 10時～ 	23	24 ONDOで 楽しむ 10:00～ 	25	26	27 ヨガ教室 10:00～ 
28 お休み	29	30	<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。</p> <p>Tel 41-2643</p> 			

雨の日あり、暑い日ありと、夏も近くなりつつあります。

身体を、少しずつ夏に慣らしていけるといいですね！

冷たいものを、飲みすぎないように気を付けてくださいね。

