

地域活動支援センター あしかが

2020年

10月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|---|---|---|---|---|
| <p>*行事に参加される方は 締切までに申し込みを お願いします。 TEL 41-2643</p>  | | | | 1 | 2 | 3 ヨガ教室 午前10:00~  |
| 4 お休み | 5 | 6 | 7 | 8  ヨガ教室 午前10:00~ 創作活動 午前10:00~ ハーブティの日 | 9 ONDOで 楽しむ 10時~  | 10 |
| 11 お休み | 12 | 13 元気アップ 体操 10時~  | 14 | 15 みんなで お弁当 午前11:30集合  | 16 ヨガ教室 午前10:00~  | 17  聴いて楽しむ 朗読会 午後1:30~ |
| 18 お休み | 19 | 20 | 21 | 22 ONDOで 楽しむ 10時~  | 23 ヨガ教室 午前10:00~  | 24 |
| 25 お休み | 26 | 27 | 28 ヨガ教室 午前10:00~  | 29 元気アップ 体操 10時~  | 30 | 31 |
|   | | <p>ご来所時はマスクの着用をお願いします 手洗いうがい、食事、睡眠、入浴などに 気をつけて元気にすごしましょう！</p>  | | | | |