

地域活動支援センター あしかが

2021年

4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 創作活動 10時～ 	3 ヨガ教室 午前10時～ 
						ハーブティの日
4 お休み	5	6	7	8 ONDOで 楽しむ 10:00～ 	9 ヨガ教室 午前10時～ 	10
11 お休み	12 元気アップ体操 10時～ 	13	14	15	16 ヨガ教室 午前10時～ 	17 聞いて楽しむ 朗読会 午後1時30分 
18 お休み	19	20	21	22 ヨガ教室 午前10時～ 	23 ONDOで 楽しむ 10:00～ 	24
25 お休み	26 元気アップ体操 10時～ 	27	28 みんなで お弁当 11時30分集合 	29 昭和の日 	30 ヨガ教室 午前10時～ 	 

支援センターでは、体操やONDO、ヨガなど、
体を動かすプログラムが週2回ありますので、ご活用下さいネ

