

# 地域活動支援センター あしかが

2021年

## 7月予定表



日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3 ヨガ教室 午前10:00~ 	
			*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 41-2644				
4	5	6	7	8	9	10	
お休み			ONDOで 楽しむ 10時~ 		ヨガ教室 午前10:00~ 		
11	12	13	14	15	16	17	
お休み	元気アップ 体操 10時~ 		創作活動 午前10:00~ ハーブティの日 		ヨガ教室 午前10:00~ 	聴いて楽しむ 朗読会 午後1:30~	
18	19	20	21	22	23	24	
お休み		ONDOで 楽しむ 10時~ 	ヨガ教室 午前10:00~ 	海の日 お休み	スポーツの日 お休み		
25	26	27	28	29	30	31	
お休み		元気アップ 体操 10時~ 		みんなで お弁当 午前11:30集合 	ヨガ教室 午前10:00~ 		
			28日は土用の丑の日！ 夏本番に向けて、食事に睡眠、運動を 心がけて元気に過ごしましょう♪☺				