

# 地域活動支援センター あしかが

## 2021年 10月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
吹く風が心地良く、過ごしやすい季節となりましたが 支援センターでは体を動かすプログラムを 多数ご用意しております♪ 皆様の参加をお待ちしております！						
3 お休み	4	5 聴いて楽しむ 朗読会 10時～ 	6 ONDOで 楽しむ 10時～ 	7	8 ヨガ教室 10時～ 	9
10 お休み	11 ヨガ教室 10時～ 	12	13	14	15 元気アップ 体操 10時～ 	16 創作活動 10時～ 手作りラケットで ピンポンしよう ハーブティの日
17 お休み	18	19	20 ヨガ教室 10時～ 	21	22	23 ONDOで 楽しむ 10時～ 
24 お休み	25 元気アップ 体操 10時～ 	26 みんなで お弁当 11時30分集合 参加費あり 	27	28 ヨガ教室 10時～ 	29	30
31 お休み	<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 41-2643</p>   					