

地域活動支援センター あしかが

2022年 8月 予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|--|---|--|--|---|---|
| | 1 ヨガ教室 10時～  | 2 | 3 | 4 創作活動 10時～ ペットボトル 風鈴  ハーフティの日 | 5 元気アツフ体操 10時～  | 6  |
| 7 お休み | 8 | 9 ヨガ教室 10時～  | 10 ONDOで 楽しむ 10時～  | 11 山の日 お休み  | 12 みんなで お弁当 11時半集合  | 13  |
| 14 お休み | 15 元気アツフ体操 10時～  | 16 | 17 ヨガ教室 10時～  | 18 聴いて楽しむ 朗読会 午後1時30分～  | 19 | 20 |
| 21 お休み | 22 ヨガ教室 10時～  | 23 | 24 | 25 | 26 ONDOで 楽しむ 10時～  | 27 |
| 28 お休み | 29 ヨガ教室 10時～  | 30  | 31 | <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> <p>こまめな 水分補給を 忘れずに</p>    | | |

毎日暑い日が続いていますね。無理はせずに
冷房の効いた部屋で お昼寝するのも
良いですね・・・zzz

|

|