

# 地域活動支援センター あしかが

## 2023年 7月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		※ 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 				1
2 お休み	3 ONDOで楽しむ 10:00~ 	4 ヨガ教室 10:00~ 	5	6	7 	8 
9 お休み	10	11 座禅会 13時30分 	12	13	14 ヨガ教室 10:00~ 	15 元気アップ体操 10:00~  朗読会 午後1:30~ 
16 お休み	17 お休み 	18 創作活動 10:00~ ハーブティーの日 カラオケ 13時30分 	19	20	21 ヨガ教室 10:00~ 	22 ONDOで楽しむ 10:00~ 
23 お休み	24	25 ヨガ教室10:00 みんなで お弁当 11時半集合 	26 だんだんが やって来る! 	27	28	29
30 お休み	31 元気アップ 体操10時~ 	夏本番に向けて、食事に睡眠、 運動を心掛けて元気に過ごしましょう  ボランティアによる朗読会やだんだんが始まります 				

---

---

---

