

地域活動支援センター あしかが



2023年

10月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2	3	4 ヨガ教室 10時～ 	5 だんだん がやってくる 13時30分～ 	6 	7 元気アップ 体操 10時～
8 お休み	9 お休み スポーツの日	10 ヨガ教室 10時～	11 みんなで お弁当 11時30分～ 	12	13	14 ONDOで 楽しむ 10時～ 
15 お休み	16 	17 座禅会 13時30分～ 	18 ヨガ教室 10時～ 	19 元気アップ 体操 10時～ 	20	21 聞いて楽しむ 朗読会 ボランティアさんの 朗読で行います お楽しみ！！ 13時30分～
22 お休み	23	24 創作活動 ハーブティーの 10時～	25 ONDOで 楽しむ 10時～ 	26 	27 みんなで カラオケ 13時30分～ 	28 ヨガ教室 10時～ 
29 お休み	30 元気アップ 体操 10時～ 	31 ハロウィーン 	 <p>少しずつ過ごしやすい季節が 訪れましたね。 よく寝てよく食べて秋を満喫しましょう *行事に参加される方は、〆切までに 申込をお願いします。 Tel 41-2643</p>			

