

地域活動支援センター あしかが

2023年 9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
						
3 お休み	4	5 坐禅会 13時30分～	6 ヨガ教室 10時～	7 元気アップ 体操 10時～	8	9
						
10 お休み	11	12 ONDOで 楽しむ 10時～	13 だんだん がやって来る 13時30分～	14	15 納涼祭	16 聞いて楽しむ 朗読会
				 		
17 お休み	18 お休み 敬老の日	19 ヨガ教室 10時～	20 うたごえ 14時～	21 元気アップ 体操 10時～	22 創作活動 10時～ ポズを作ろう ハーブティーの日	23 お休み 秋分の日
						
24 お休み	25 ONDOで 楽しむ 10時～	26 ヨガ教室 10時～	27	28 みんなで お弁当 11時半集合	29 カラオケ みんなで楽しもう 13時30分～	30
						
<p>まだまだ暑い日も続きますが 食事や睡眠をしっかりと、9月も乗り切りましょうね</p>						



