

# 地域活動支援センター あしかが

## 2023年 11月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
<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。 ☎41-2643</p>			1	2 だんだん がやって来る 13時30分～ 	3 お休み 文化の日 	4
5 お休み	6	7 座禅会 13時30分～ 	8 元気アップ 体操 10:00～ 	9 ヨガ教室 10:00～ 	10	11 
12 お休み	13 ONDOで 楽しむ 10:00～ 	14	15 	16	17 	18 聞いて楽しむ 朗読会 13時30分～ ボランティアさんの 朗読で行います お楽しみに!
19 お休み	20	21 創作活動 10:00～ みんなで お弁当 11時集合 	22 ヨガ教室 10:00～ 	23 お休み 勤労感謝の日	24 カラオケ みんなで楽しもう 13時30分～ 	25 
26 お休み	27 	28 元気アップ 体操 10:00～ 	29 	30 ヨガ教室 10:00～ 		

秋の紅葉が待ち遠しい季節になりましたね。

朝晩も冷え込んできましたが、風邪などひかないように  
朗読会には、ボランティアさんふたいお揃いで来てくださる予定です！

|

\_\_\_\_\_





