

地域活動支援センター あしかが

2025年 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			ヨガ教室 13時30		元気アツフ 10時	
6	7	8	9	10	11	12
お休み	創作活動 10時 キャンプで 作ろう～	元気アツフ 10時		みんなで カラオケ♪ 13時30	ONDO で楽しむ 10時	
13	14	15	16	17	18	19
お休み	元気アツフ 10時	座禅会 13時30	だんだん がやってくる 13時30		みんなで カラオケ♪ 13時30	お茶会 &朗読 13時30
20	21	22	23	24	25	26
お休み	お休み	ヨガ教室 10時		ONDO で楽しむ 10時		元気アツフ 10時
27	28	29	30	31		
お休み	みんなで お弁当 11時30集合	元気アツフ 10時		ヨガ教室 10時		

夏本番に向けて、食事に睡眠、運動を
心がけて元気に過ごしましょう♪

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

