

地域活動支援センター あしかが

2025年 10月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				ヨガ教室 10時		創作活動 10時
5	6	7	8	9	10	11
お休み		座禅会 13時30		元気アップ 10時	みんなで カラオケ♪ 13時30	
12	13	14	15	16	17	18
お休み	スポーツの日	ONDO で楽しむ 10時	元気アップ 10時		ヨガ教室 10時	朗読会 13時30
19	20	21	22	23	24	25
お休み	うたごえ 13時30	ヨガ教室 10時	元気アップ 10時		だんだん がやってくる 13時30	DVD 鑑賞 10時
26	27	28	29	30	31	
お休み	元気アップ 10時	みんなで カラオケ♪ 13時30	ONDO で楽しむ 10時	みんなで お弁当 11時30集合		

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

