

地域活動支援センター あしかが

2026年 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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♪			DVD鑑賞 10時		元気アップ 10時	ヨガ教室 10時
5	6	7	8	9	10	11
お休み				ONDO で楽しむ 10時	カラオケ♪ 13時30	
12	13	14	15	16	17	18
お休み	創作活動 虫よけ リース作り 10時	外出しク 10時出発	座禅会 13時30	元気アップ 10時		朗読会 13時30
19	20	21	22	23	24	25
お休み	お休み 海の日		だんだん がやってくる 13時30		みんなで お弁当 11時30	TRF ダンスサイズ をやろう... レッツゴー!! 10時
26	27	28	29	30	31	
お休み		カラオケ♪ 13時30	ONDO で楽しむ 10時		ヨガ教室 10時	

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



|

|

