

地域活動支援センター

あしかが

2026年

10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				DVD鑑賞 10時		ヨガ教室 10時
4	5	6	7	8	9	10
	創作活動 10時	カラオケ♪ 13時30		元気アップ 10時		ONDO で楽しむ 10時
11	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日	座禅会 13時30	だんだん がやってくる 13時30			朗読会 13時30
18	19	20	21	22	23	24
	TRF ダンスサイズ をやろう... 10時		ONDO で楽しむ 10時		元気アップ 10時	
25	26	27	28	29	30	31
		みんなで お弁当 11時30	ヨガ教室 10時		カラオケ♪ 13時30	外出レク カルフル とちぎに 行こう！
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						



