地域活動支援センター　あしかが

2026年　11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 DVD鑑賞 10時	3 文化の日 お休み	4 外出レク 菊の花を見に行こう！ 9時30分集合	5	6 カラオケ 13時30分	7
8 お休み	9 元気アップ 10時	10 座禅会 13時30分	11	12	13 ヨガ 10時	14
15 お休み	16	17 創作活動 10時	18	19	20 ONDO 10時	21 朗読会 13時30分
22 お休み	23 勤労感謝の日 お休み	24	25 だんだん 13時30分	26	27 元気アップ 10時	28
29 お休み	30 ONDO 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

17日　は
ローズマリーチンキを作ります
「スキンケア」「ルームスプレー」
「虫よけスプレー」にも
使用できますよ
ぜひ　ご参加ください！