

# 地域活動支援センター あしかが

2020年

## 3月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2	3	4 ヨガ教室 午前10:00~ 	5 創作活動 10時~ ハーブティの日	6	7 元気アップ体操 10時~ 
8 お休み	9 ヨガ教室 午前10:00~ 	10	11	12 カラオケ 大会 午前10時~ 	13 散歩でランチ *参加費あり 11時30分 	14  スイートポテ の会 *学校関係者や 保育士等の学習会 午後2時~
15 お休み	16 ONDO 楽しむ 10:00~ 	17 ヨガ教室 午前10:00~ 	18	19  だんだん がやってくる 午後1時30分~	20 春分の日 	21 聞いて楽しむ 朗読会 午後1時30分~ 
22 お休み	23  座禅会 午後1時半~	24 みんなでお弁 11時30分集合 ※参加費あり	25 ヨガ教室 午前10:00~ 	26	27 元気アップ体操 10時~ 	28
29 お休み	30 ONDOで 楽しむ 10:00~ 	31	春が近くなり、桜の開花が待ち遠しくなりました。 支援センターには、体力作りには最適なプログラム ONDOやヨガ、元気アップ体操などがあります。 体を動かして筋力アップをめざしましょう！ 			



\* 行事に参加される方は、前日までに申込みをお願いします。  
Tel 41-2643

