

地域活動支援センター あしかが



2021年

11月予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 元気アップ 体操 10時～ 	3 文化の日 お休み 	4	5 ヨガ教室 AM10:00～ 	6
7 お休み	8 ONDOで楽しむ 10時～ くまモンと楽しく 	9	10	11	12 ヨガ教室 AM10:00～ 足首回して血行up 	13
14 お休み	15 元気アップ 体操 10時～ 筋力upで軽やかに 	16 創作活動 AM10:00～ 手作りポーリング ハーフティの日	17 座禅会 PM1時:30～ 	18	19 ヨガ教室 AM10:00～ 	20 聴いて楽しむ 朗読会 PM1:30～ 
21 お休み	22 ONDOで楽しむ 10時～ リズムにのって楽しく 	23 勤労感謝の日 お休み 	24 ヨガ教室 AM10:00～ 背筋を真っ直ぐに 	25	26 みんなで お弁当 AM11:30集合 	27
28 お休み	29	30	源田和尚さんとボランティアの方々による 座禅会と朗読会が今月から 再開できることになりました！ よろしくお願いいたします 			
<p>* 行事に参加される方は 締切までに申し込みを お願いします。 TEL41-2643</p>  						