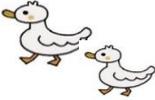
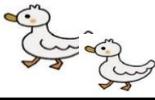


# 地域活動支援センター あしかが

## 7月予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3 元気アツフ 10時～ 	4	5 みんなで カラオケ 13時30～ 	6
7 	8	9 座禅会 13時30～ 	10	11 ヨガ教室 10時～ 	12 ONDO で楽しむ 10時～ 	13 
14	15 海の日 	16 創作活動 ミシンで小物 10時～ ヨガ教室 13時30 	17 元気アツフ 体操 10時～ 	18	19 だんだん がやってくる 13時30～ 	20 フォーク ダンス 10時～ 朗読会 13時30 
21	22 創作活動 ミシンで小物 作り 10時～	23 ONDO で楽しむ 10時 	24	25 ヨガ教室 10時～ 	26 みんなで カラオケ 13時30 	27
28 	29	30 みんなで 弁当 11時30集合 	31	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♪  tel 41-267 		

---