



地域活動支援センター しかやま プログラム(案) 10月の活動

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
					休み	休み
5	6	7	8	9	10	11
		料理プログラム			休み	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み			ヨガ	テニス (午後)	休み	休み
19	20	21	22	23	24	25
		料理プログラム			休み	休み
26	27	28	29	30	31	
			ヨガ			

今月はヨガがある
カポ♪
午前午後に関一回
ずつで、時間は20
分ぐらいを予定し
ているので気軽に
参加して下さいカ
ポオ



- ★ プログラムは、体調に合わせて穏やかに参加してください。
- ★ プログラムへ参加を希望される方は前日までに掲示してあるポスターに名前を書くか、スタッフに連絡してからご参加ください。
- ★ プログラムではお金がかかる場合があります。その場合は実費での参加をお願いします。
- ☆ プログラムは皆さんの意見を取り入れ随時変更していきます。