



地域活動支援センター しかやま プログラム(案) 12月の活動

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

21日から25日まで
はクリスマスウィーク
になっています。
この期間はクリスマ
ス関連の行事をやる
予定です。
まだ具体的な内容は
決まっていないです
が、お楽しみに♪



- ★ 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。
- ★ プログラム表の空欄はフリーの時間になっています。フロアでは自由に過ごしたいできます。
- ☆ 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。