

様

しらさぎ会館
地域活動支援センター

電話：083-922-3666

FAX：083-922-3669

10月の講座予定表

日付	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	休		太極ストレッチ	盲サロン (リンゴ狩り)	ヨガ	健康体操	休
午後			オセロ・トランプ		脳トレ	絵手紙	
日付	6	7	8	9	10	11	12
午前	休	音楽レク	ウォーキング		点字	デフサロン (リンゴ狩り)	休
午後		パソコン	ウォーキング				
日付	13	14	15	16	17	18	19
午前	休	スポーツの日 	しらさぎ運動教室 (百歳体操)	書道	ヨガ	難聴者サロン (リンゴ狩り)	休
午後			朗読 (まごころの会)	ものづくり (11月の飾り) (材料費300円)	手話		
日付	20	21	22	23	24	25	26
午前	休	卓球バレー	太極ストレッチ	盲サロン (リンゴ狩り)	点字	誕生日会 秋の運動会 (参加費330円)	休
午後		パソコン	縫い物				
日付	27	28	29	30	31		
午前	休	ボウリング	しらさぎ運動教室 (百歳体操)	ウォーキング			
午後		脳トレ	しらさぎ美化活動	ウォーキング			

★ウォーキングは維新公園です。申し込み多数の場合は調整させていただく場合があります。

★参加の有無に関わらず、全員前月20日までにお返事をお願いいたします。