

2019 年 10 月分 障がい者サポートセンターきらり 月間行事予定

日	曜日	予定・時間	場所	内容・お知らせ
1	火			 行事内容 リズム体操 リズムに合わせて身体を動かし、楽しく運動をしましょう！ (持ち物) ・タオル・お茶  ヨガ教室 呼吸法等により、ストレスをためにくい身体作りを目的とした教室で (持ち物) ・タオル ・お茶  エンジョイ！茶道 かいによ苑(旧砺波平安閣の前)の和室で茶道を楽しみましょう！ (持ち物) 会費200円 (※おいしいお菓子つき)  今月のお知らせ ☆ヨガ教室からお知らせ☆ 今月のヨガ教室の会場は『かいによ苑』で行います。間違わないようにお越し下さい。 ☆リズム体操教室からお知らせ☆ 今月のリズム体操教室2回目は23日の水曜日になります。木曜日ではありませんので注意して下さい。    障がい者サポートセンターきらり 住所 砺波市幸町1-7 TEL 0763-33-1552 FAX 0763-55-6625 E-mail kirari@keimeikai.jp
2	水			
3	木			
4	金			
5	土			
6	日			
7	月			
8	火			
9	水	ヨガ教室 (10:15~11:15)	かいによ苑	
10	木	リズム体操 (10:00~11:30)	砺波市 社会福祉会館	
11	金			
12	土			
13	日			
14	月	体育の日		
15	火			
16	水	エンジョイ！茶道 (10:30~11:30)	かいによ苑	
17	木			   障がい者サポートセンターきらり 住所 砺波市幸町1-7 TEL 0763-33-1552 FAX 0763-55-6625 E-mail kirari@keimeikai.jp
18	金			
19	土			
20	日			
21	月			
22	火	即位礼正殿の儀		
23	水	リズム体操 (10:00~11:30)	砺波市 社会福祉会館	
24	木			
25	金			
26	土			
27	日			
28	月			
29	火			
30	水			
31	木			