

日	曜日	予定・時間	場所	内容・お知らせ
1	日			 <h2 style="text-align: center;">行事内容</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">リズム体操</p> <p>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 </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">ヨガ教室</p> <p>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 </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">エンジョイ！茶道</p> <p>かいにょ苑(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) </p> </div> <h2 style="text-align: center;">今月のお知らせ</h2> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0; margin: 10px 0;"> <p>新型の感染症が流行しています。不要な外出は控えて、こまめに手洗いをしたり、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。外出時はマスクを着用したり、人混みの多い場所はなるべく避けるようにしましょう。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">    </div>
2	月			
3	火			
4	水			
5	木			
6	金			
7	土			
8	日			
9	月			
10	火			
11	水			
12	木	リズム体操 (10:00~11:30)	砺波市 社会福祉会館	
13	金			
14	土			
15	日			
16	月			
17	火			
18	水	エンジョイ！茶道 (10:30~11:30)	かいにょ苑	
19	木			
20	金	春分の日		
21	土			
22	日			
23	月			
24	火			
25	水	ヨガ教室 (10:15~11:15)	砺波市 社会福祉会館	
26	木	リズム体操 (10:00~11:30)	砺波市 社会福祉会館	
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			

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