

2020 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 | 木 | | | <h2 style="text-align: center;">行事内容</h2> <div style="border: 1px solid gray; 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 gray; 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 gray; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">エンジョイ！茶道</p> <p>かいらい苑(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 gray; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>秋の深まりとともに、寒さも増してきました。みなさん体調管理にはくれぐれも気を付けて下さい。</p> <p>10月のヨガ教室は12日(月)を予定しています。参加されたい方は事前にきらりまでお申し込み下さい。</p> </div> |
| 2 | 金 | | | |
| 3 | 土 | | | |
| 4 | 日 | | | |
| 5 | 月 | | | |
| 6 | 火 | | | |
| 7 | 水 | | | |
| 8 | 木 | | | |
| 9 | 金 | | | |
| 10 | 土 | | | |
| 11 | 日 | | | |
| 12 | 月 | ヨガ教室 (10:30~11:30) | 砺波市 社会福祉会館 | |
| 13 | 火 | | | |
| 14 | 水 | | | |
| 15 | 木 | | | |
| 16 | 金 | | | |
| 17 | 土 | | | |
| 18 | 日 | | | |
| 19 | 月 | | | |
| 20 | 火 | | | |
| 21 | 水 | | | |
| 22 | 木 | | | |
| 23 | 金 | | | |
| 24 | 土 | | | |
| 25 | 日 | | | |
| 26 | 月 | | | |
| 27 | 火 | | | |
| 28 | 水 | | | |
| 29 | 木 | | | |
| 30 | 金 | | | |
| 31 | 土 | | | |

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