

# 2020年11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	日			 <h2 style="text-align: center;">行事内容</h2>
2	月			
3	火	文化の日		
4	水			<p style="text-align: center;"><b>リズム体操</b></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>
5	木			<p style="text-align: center;"><b>ヨガ教室</b></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>
6	金			
7	土			<p style="text-align: center;"><b>エンジョイ！茶道</b></p> <p>かいらり苑(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>
8	日			
9	月	ヨガ教室 (10:30~11:30)	砺波市 社会福祉会館	
10	火			<h2 style="text-align: center;">今月のお知らせ</h2> <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>11月のヨガ教室は9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>
11	水			
12	木			
13	金			<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>11月のヨガ教室は9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>
14	土			
15	日			
16	月			<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>11月のヨガ教室は9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>
17	火			
18	水			
19	木			<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>11月のヨガ教室は9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>
20	金			
21	土			
22	日			<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>11月のヨガ教室は9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>
23	月	勤労感謝の日		
24	火			
25	水			<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>11月のヨガ教室は9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>
26	木			
27	金			
28	土			<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>11月のヨガ教室は9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>
29	日			
30	月			
				<p>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</p>