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

令和８年10月の講座予定表

	日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2	3
午前	休				ヨガ	バリアフリー演劇	休
午後					絵手紙		
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	休	音楽レク	太極ストレッチ	リンゴ狩り	点字 （のばらの会）	健康体操	休
午後		スマホ （視覚障がい）	卓球バレー		トランプ	ビーンボウリング	
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	休	スポーツの日	ウオーキング （維新公園）	ひも体操	ヨガ	リンゴ狩り	休
午後			百歳体操	ものづくり （材料費３００円）	脳トレ		
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	休	朗読 （まごころの会）	太極ストレッチ	書道	点字 （のばらの会）	ビーンボウリング	休
午後		スマホ （聴覚・他）	脳トレ	秋のコンサート	トランプ	百歳体操	
日付	25	26	27	28	29	30	31
午前	休	卓球バレー	ひも体操	ウオーキング （維新公園）	百歳体操	リンゴ狩り	休
午後		美化活動	縫い物	トランプ	脳トレ		

★リンゴ狩りは徳佐に行く予定です。
★申し込み者多数の講座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。