



☆なごみ 10月の活動プログラム☆

平成28年10月

日	月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	1・8	
	西脇図書館 調理買い物	調理 (200円) 10:30~12:30		折り紙教室	栄養の話 運動プログラム		
9	10	11	12	13	14	15	
	体育の日	交流体操			親睦旅行		
16	17	18	19	20	21	22	
	ラフターヨガ (黒田庄施設)	なかよしミニ運動会	映画鑑賞会	調理 (200円) 10:30~12:30	カラオケ		
23	24	25	26	27	28	29	
		ふれあい喫茶 (なかよし工房) 11:00~14:30 利用料: 100円~	お菓子作り	はーとふる喫茶	北部ブロック 合同運動会		
30	31						
	川柳作り	<p>内容によっては場所の変更や、 利用料、材料費の発生するものがあります。 連絡先: 地域活動支援センター なかよし工房 0795-28-2927 e-mail: nakayoshi@shirayurikai.jp</p>					NPO法人 日ゆり会

なごみ
実施場所: ういーぶねっと

合同
実施場所: なかよし工房

合同
実施場所: ういーぶねっと