

2024年4月～2024年9月

いごちよか

余暇支援活動 workshop

活動予定と場所



2024/4/20現在

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
1	月	1	水	1	土	1	月	1	木	1	日
2	火	2	木	2	日	2	火	2	金	2	月
3	水	3	金	3	月	3	水	3	土	3	火
4	木	4	土	4	火	4	木	4	日	4	水
5	金	5	日	5	水	5	金	5	月	5	木
6	土	6	月	6	木	6	土	6	火	6	金
7	日	7	火	7	金	7	日	7	水	7	土
8	月	8	水	8	土	8	月	8	木	8	日
9	火	9	木	9	日	9	火	9	金	9	月
10	水	10	金	10	月	10	水	10	土	10	火
11	木	11	土	11	火	11	木	11	日	11	水
12	金	12	日	12	水	12	金	12	月	12	木
13	土	13	月	13	木	13	土	13	火	13	金
14	日	14	火	14	金	14	日	14	水	14	土
15	月	15	水	15	土	15	月	15	木	15	日
16	火	16	木	16	日	16	火	16	金	16	月
17	水	17	金	17	月	17	水	17	土	17	火
18	木	18	土	18	火	18	木	18	日	18	水
19	金	19	日	19	水	19	金	19	月	19	木
20	土	20	月	20	木	20	土	20	火	20	金
21	日	21	火	21	金	21	日	21	水	21	土
22	月	22	水	22	土	22	月	22	木	22	日
23	火	23	木	23	日	23	火	23	金	23	月
24	水	24	金	24	月	24	水	24	土	24	火
25	木	25	土	25	火	25	木	25	日	25	水
26	金	26	日	26	水	26	金	26	月	26	木
27	土	27	月	27	木	27	土	27	火	27	金
28	日	28	火	28	金	28	日	28	水	28	土
29	月	29	水	29	土	29	月	29	木	29	日
30	火	30	木	30	日	30	火	30	金	30	月
31		31	金	31		31	水	31	土	31	

ダンス 10:00～11:00	いろいろ・ワークショップ WS 原則 13:00～15:00	心と体ほぐし 16:00～17:30	基本の体づくり 16:00～17:30
ドラムサークル 10:00～11:00	ミュージックボクササイズ 10:00～11:00	隔月で前後交換	いろいろレクリエーション 13:45～14:45 ソフトエアロ 15:30～16:15