

令和2年4月 コミカフェ予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		お休み	お休み	お休み		
6	7	8	9	10	11	12
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 気分をかえよう (花ちらしずし) (野菜汁) (梅マヨサラダ) <input type="checkbox"/> ちぎり絵 (1日) ■映画鑑賞会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 折り紙教室 ■小さなボランティア	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 体操 (宮澤先生) (持物: ポール・タオル) ■日赤健康学習会 (肝臓の働きについて)	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> パソコン教室 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会 (1日) ■ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操 (牧内先生) ■よろず講演会 (伊那谷の桜 (清内路~辰野町) 箕輪町在住 坂巻 勉氏)		
13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 体力をつけよう (魚のピカタ) (キム大根和え) (じゃがとろスープ) <input type="checkbox"/> 絵手紙・ぬり絵 ■音読・脳トレ	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 手芸教室 (1日) <input type="checkbox"/> 吹き矢 (場所: 上片桐改善センター)	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 栄養講座 (健康寿命をのばそう (栄養編)) ■歌を楽しむ会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会 (1日) ■ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操 (宮澤先生) ■よろず講演会 (『広報まつかわ』が出来るまで まちづくり政策課 広報担当職員)		
20	21	22	23	24	25	26
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> パン教室 (焼カレーパン) (白菜スープ) <input type="checkbox"/> ちぎり絵 (1日) ■映画鑑賞会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> マレットゴルフ (場所: 清流苑) ■音読・脳トレ	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 体操 (宮澤先生) (持物: ポール・タオル) ■歌を楽しむ会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会 (半日) ■日赤健康学習会 (肝臓の働きについて) ■ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操 (牧内先生) ■日赤健康学習会 (体調チェック)		
27	28	29	30	コミカフェのご利用・キャンセルは必ず前日までにコミカフェ事務所にご連絡ください。電話36-3489 携帯090-4677-6008		
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> コロコロして作ろう (大根ポーク巻き) (青のりサラダ) (さっぱりご飯) <input type="checkbox"/> 絵手紙・ぬり絵	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 手芸教室 (1日) <input type="checkbox"/> 吹き矢 (場所: 上片桐改善センター) ■室内ゲーム	昭和の日	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会 (1日) ■ノルディック教室			