

## 令和6年11月の主な行事（予定）

- 11月 6日 10:00～ るもいあんしんセンター 相談会
- 11月11日 10:00～ 元気づくり運動教室（生きがいディサービス）
- 11月14日 10:00～ フレイル予防教室（音楽療法&運動プログラム）  
(生きがいディサービス)
- 11月18日 10:00～ るもいあんしんセンター 相談会
- 10:00～ 元気づくり運動教室（生きがいディサービス）
- 13:30～ チャリティー麻雀（事務局）
- 11月21日 生きがいお買い物 【留萌】（生きがいディサービス）
- 11月25日 10:00～ 元気づくり運動教室（生きがいディサービス）
- 11月28日 生きがいお買い物 【留萌】（生きがいディサービス）
- 11月30日 10:00～ ふれあい広場【増毛町文化センター】