

2025年月6月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
野村 (運動) 10:30~ 13:30		6/10 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会		大瀬 (食) 10:30~ 13:30		
8	9	10	11	12	13	14
	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00			
15	16	17	18	19	20	21
	野村 (運動) 14:00~ 17:00				大瀬 (食) 14:00~ 17:00	6/20 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会
22	23	24	25	26	27	28
	AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30 PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 17:30		野村 (運動) 14:00~ 17:00			
29	30					

◆ 今月の運動ミニ講座は、
会員カード番号 奇数の方は前半
偶数の方は後半

6月のイベント

6/2 (月) 柏北部第2地域包括支援センター フレイルチェック
6/9 (月)、23 (月) ポールウォーキング体験教室
6/11 (水)、24 (火) はじめてピラティス
6/14 (土) ポールウォーキングを楽しむ会
6/17 (火) あさば整骨院とレーニングセミナー
6/17 (火) ALOHAフィットネスLei 無料講座
6/21 (土) まち協 親子防災講座
6/25 (水) R-body コンディショニングセミナー
6/29 (日) ゆるなウォーキング

(5月23日版)