

2025年11月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
						1
	◆ 今月の運動ミニ講座は、 会員カード番号 偶数の方は前半 奇数の方は後半					
2	3	4	5	6	7	8
	野村 (運動)				瀬川 (美容)	
	10:30～ 13:30				10:30～ 13:30	
9	10	11	12	13	14	15
					大瀬 (食)	
					10:30～ 13:30	
16	17	18	19	20	21	22
	野村 (運動)		AM 瀬川 (美容)	PM 大瀬 (食)		野村 (運動)
	14:00～ 17:00		10:30～ 13:30	14:00～ 17:00	11/19 ミニ講座 14:00 ～14:30 その後お茶会 ～15:30	10:30～ 13:30
23	24	25	26	27	28	29
		大瀬 (食)				野村 (運動)
		14:00～ 17:00	11/25 ミニ講座 14:00 ～14:30 その後お茶会 ～15:30			14:00～ 17:00
30	【無料イベント】 11/5(水)、11/17(月) ゆるらくウォーキング 11/10(月)、17(月) ポールウォーキング体験教室 11/12(水)、26(水) はじめてピラティス 11/22(土) 出張リボン館					【有料イベント】 11/10(月) 膝がよこぶ2つの特別体験会(講座) 11/13(木) 鍼灸師が伝授! 快眠のツボ 睡眠改善講座 11/17(月) 膝がよこぶ特別体験会(施術体験) 11/20(木) スキンケアのきほん (洗顔、化粧水・乳液のつけ方) 11/22(土) おとなの寺子屋「腸から考える 健康の新常識」 11/25(火) 私らしく、秋冬スタイル ファッション講座(40～80代向け) 11/27(木) スキンケアの基本(マッサージ)

(10月22日版)