

# 2016年11月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			野村 (運動) 14:00~ 17:00		11/5 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動) 10:30~ 13:30
6	7	8	9	10	11	12
	瀬川 (美容) 15:00~ 17:00		野村 (運動) 14:00~ 17:00			
13	14	15	16	17	18	19
		11/16 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30	
20	21	22	23	24	25	26
11/21 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動) 10:30~ 13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00		瀬川 (美容) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30
27	28	29	30	11月のイベント		
		11/30 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	11/14、28 ポールウォーキング体験教室 11/21 キックマン 工場見学 11/28 おりがみさろん		

※ 都合により、予定が変更される場合があります。(11/18版)