

# 2017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
11月のイベント 11/13, 27 ポールウォーキング体験教室 11/20 おりがみさろん					11/4 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動) 10:30~ 13:30
5	6 <sup>A</sup> <sub>B</sub>	7	8	9 <sup>A</sup> <sub>B</sub>	10	11
			野村 (運動) 14:00~ 17:00			
12	13 <sup>B</sup>	14	15 <sup>A</sup>	16 <sup>A</sup> <sub>B</sub>	17	18
	大瀬 (食) 10:30~ 13:30		野村 (運動) 14:00~ 17:00	11/23 ミニ講座 14:00 ~14:30		野村 (運動) 10:30~ 13:30
19	20 <sup>AM</sup> <sub>PM</sub>	21 <sup>A</sup> <sub>B</sub>	22 <sup>A</sup>	23	24	25
	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	11/25 ミニ講座 13:30 ~14:30 @レジコミュ	野村 (運動) 13:30~ 16:30
26	27 <sup>B</sup>	28	29 <sup>B</sup>	30		
		11/29 ミニ講座 10:30 ~11:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30	瀬川 (美容) 14:00~ 17:00		

### <おりがみの日>

カレンダーの日付欄に、AまたはBと書かれている日は、おりがみ担当スタッフが、これまでにおりがみさろんで作った作品を皆様と一緒に折ります。

A: 12:30~13:45、B: 14:00~15:15

ぜひお立ち寄りください。

※ 都合により、予定が変更される場合があります。(10/31版)