

2018年1月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ^A	5	6
1月1日~3日まで休業させていただきます。					野村 (運動) 14:00~17:00	
7	8	9	10	11	12	13
				瀬川 (美容) 10:30~13:30	野村 (運動) 10:30~13:30	1/12 ミニ講座 10:30~11:30 @レジコミュ
14	15 ^{A B}	16	17 ^{AM}	18	19	20
			大瀬 (食) 10:30~13:30	野村 (運動) 14:00~17:00		野村 (運動) 10:30~13:30
21	22 ^{AM PM}	23 ^B	24	25	26	27
1/28 ミニ講座 10:30~11:30 @レジコミュ	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) 10:30~13:30	1/25 ミニ講座 10:30~11:00	
28	29 ^A	30	31 ^A			
野村 (運動) 10:30~13:30	大瀬 (食) 14:00~17:00	1/29 ミニ講座 14:00~14:30		1月のイベント 1/8、22 ポールウォーキング体験教室		

<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。(12/21版)