

2017年3月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
3月のイベント						
3/11 ポールウォーキングを楽しむ会						
3/13, 27 ポールウォーキング体験教室						
3/30 ミニ遠足 農産物直売所 かしわで						
5	6	7	8	9	10	11
			野村 (運動)		3/11 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動)
			14:00~ 17:00			10:30~ 13:30
12	13	14	15	16	17	18
	AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 阿部 (肩・腰・ひざ) 13:30~ 15:00	野村 (運動)	大瀬 (食)	3/16 ミニ講座 10:30	
			14:00~ 17:00	10:30~ 13:30		
19	20	21	22	23	24	25
	野村 (運動)			瀬川 (美容)	3/25 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動)
	14:00~ 17:00			10:30~ 13:30		10:30~ 13:30
26	27	28	29	30	31	
	大瀬 (食)				野村 (運動)	
	10:30~ 13:30	3/27 ミニ講座 10:30			10:30~ 13:30	

※ 都合により、予定が変更される場合があります。(2/24版)