

2017 年5月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
5/1 ミニ講座 13:30 ~14:30	野村 (運動) 13:30~ 16:30				野村 (運動) 10:30~ 13:30	
7	8	9	10	11	12	13
			大瀬 (食) 14:00~ 17:00			
14	15	16	17	18	19	20
			野村 (運動) 14:00~ 17:00	AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	5/18 ミニ講座 14:00 ~14:30
21	22	23	24	25	26	27
野村 (運動) 10:30~ 13:30	5/21 ミニ講座 10:30 ~11:30		5/25 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 10:30~ 13:30
28	29	30	31			
			野村 (運動) 14:00~ 17:00	5月のイベント		
				5/8、22 ポールウォーキング体験教室		
				5/13 ポールウォーキングを楽しむ会		
				5/15 肩・腰・ひざのミニ講演会		

※ おりがみの日（予定は月末ごろに決定いたします。）

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。（4/20版）