

2017年10月

ワンポイントアドバイス



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

<おりがみの日> 日程は月末に決定いたします。

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。

※ 今月は、肩・腰・ひざの相談室をお休みさせていただきます。

※ 都合により、予定が変更される場合があります。(9/28版)