

2018年7月

ワンポイントアドバイス



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

<おりがみの日> 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。

(6月27日版)