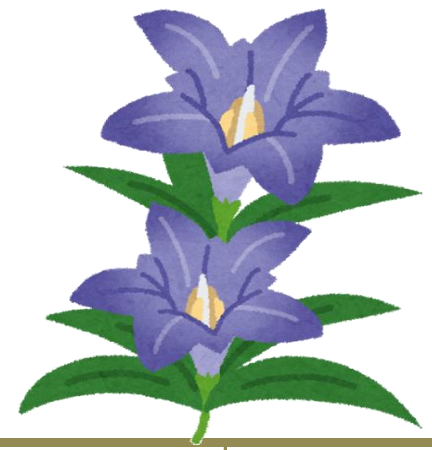


2018年9月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
						1
9月のイベント 9/10、24 ポールウォーキング 体験教室 9/12、19 おりがみさろん 9/13 コレサポミニ講座 9/19、27 太極拳を取り入れたゆる〜い運動「明楽楽」(あらら)						
2	3	4	5 ^A	6	7	8
	野村 (運動) 14:00~ 17:00		大瀬 (食) 14:00~ 17:00		9/8 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動) 10:30~ 13:30
9	10 ^B	11	12	13	14 ^{A/B}	15
		友野 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30			野村 (運動) 10:30~ 13:30
16	17	18	19 ^A	20	21	22
			9/27 ミニ講座 14:00 ~14:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 13:30~ 16:30	9/21 ミニ講座 13:30 ~14:30 @レジコミュ
23	24	25	26	27	28	29
9/24 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	
30	<おりがみの日> (日程は毎月の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、アドバイス等の予定が変更される場合があります。

(8月28日版)