

2018年10月

ワンポイントアドバイス



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

<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。

(9月25日版)