

2018年11月

ワンポイントアドバイス



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

(10月18日版)