

# 2019年1月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
ポールウォーキング体験教室 1/14、28 13:15~		1	2	3	4	5
		1月1日~3日は休業させていただきます。				
6	7 <sup>A</sup>	8	9 <sup>A</sup>	10	11	12
		友野 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30	1/12 ミニ講座 10:30~11:30 @レジコミュ	野村 (運動) 10:30~ 13:30
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 <sup>A</sup>	24	25 <sup>A</sup>	26
1/21 ミニ講座 10:30 ~11:00	AM 大瀬 (食) 10:30~ 13:30 PM 野村 (運動) 13:30~ 16:30	1/21 ミニ講座 13:30 ~14:30	1/24 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 14:00~ 17:00	
27	28	29	30	31	太極拳を取り入れた ゆるい運動 「明楽楽」(あ・ら・ら) 1/17, 23 10:30~	
野村 (運動) 10:30~ 13:30				AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30 PM 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  
 お好きな折り紙をご持参の上、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。

(12月18日版)