

2019年2月

ワンポイントアドバイス



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | |
|--|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|---|-------------------|-----|---|
| おりがみさろん 2/13、18 14:00～ ポールウォーキング体験教室 2/11、25 13:15～ 太極拳を取り入れた運動 明楽楽 2/20、28 10:30～ | | | | | 1 | 2 | | | | | |
| | | | | | 3 | A 4 | 5 | 6 | 7 | A 8 | 9 |
| | | | | | 2月3日(日)、8日(金)の運動ミニ講座、ワンポイントアドバイスは、野村先生急病のため、中止とさせていただきます。 何卒ご了解くださいますようお願いいたします。 | | 大瀬 (食) 14:00～ 17:00 | | 運動 アドバイス 中止 | | |
| 10 | 11 | 12 | A 13 | 14 | AM 15 PM | 16 | | | | | |
| | | 友野 (肩・腰・膝) 13:30～ 15:00 | 野村 (運動) 14:00～ 17:00 | | 瀬川 (美容) 10:30～ 13:30 | 大瀬 (食) 14:00～ 17:00 | 2/15 ミニ講座 14:00 ～14:30 | | | | |
| 17 | A 18 | 19 | A 20 | 21 | A 22 | 23 | | | | | |
| | 野村 (運動) 14:00～ 17:00 | 全館 休館日 | | 瀬川 (美容) 10:30～ 13:30 | 2/23 ミニ講座 15:00 ～16:00 @レジコミュ | 野村 (運動) 15:00～ 18:00 | | | | | |
| 24 | A 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | | |
| | | | 野村 (運動) 14:00～ 17:00 | 大瀬 (食) 14:00～ 17:00 | 2/28 ミニ講座 14:00 ～14:30 | | | | | | |

<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
 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。

(2月2日版)