

# 2019年4月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 <sup>A</sup>	3	4	5	6
	野村 (運動) 10:30~ 13:30			4/5 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動) 10:30~ 13:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30
7	8	9	10 AM PM	11	12	13
			野村 (運動) 10:30~ 13:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	4/10 ミニ講座 14:00 ~14:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30
14	15 <sup>A</sup>	16 <sup>A</sup>	17 <sup>A</sup>	18	19	20
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00				野村 (運動) 13:30~ 16:30	4/19 ミニ講座 13:30 ~14:30 @レジコミュ
21	22	23	24 <sup>A</sup>	25 <sup>A</sup>	26	27
			4/25 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00		
28	29	30	4月のイベント			
	野村 (運動) 14:00~ 17:00		4月3日(水) ミニ遠足 ビール工場見学 4月8日(月)、22日(月) 13:15~ ポールウォーキング体験教室			

<おりがみの日> (日程は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。