

# 2019年5月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
5月のイベント ポールウォーキング体験教室 5月13日(月)、27日(月) 10:15~			1	2	3	4
5	6	7	8 <sup>B</sup>	9	10	11
	野村 (運動) 10:30~ 13:30			大瀬 (食) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 13:30~ 16:30	5/10 ミニ講座 13:30 ~14:30 @レジコミュ
12	13	14	15	16 <sup>A</sup>	17	18
		5/15 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00		瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	5/25 ミニ講座 10:30~11:30 @レジコミュ
19	20	21	22 <sup>A</sup>	23	24	25
	AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	5/23 ミニ講座 14:00 ~14:30	野村 (運動) 10:30~ 13:30
26	27	28	29 <sup>A</sup>	30 <sup>A</sup>	31	
			野村 (運動) 14:00~ 17:00			

<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。