

2019年7月

ワンポイントアドバイス



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

<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。