

2019年9月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	大瀬 (食) 10:30~ 13:30				9/7 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ	野村 (運動) 10:30~ 13:30
8	9	10	11	12 ^B	13	14
			野村 (運動) 10:30~ 13:30			野村 (運動) 10:30~ 13:30
15	16	17	18	19 ^A	20	21
					野村 (運動) 10:30~ 13:30	
22	23	24	25	26	27	28
	瀬川 (美容) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 13:30~ 16:30	AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30 PM 大瀬 (食) 14:00~ 17:00	9/26 ミニ講座 14:00 ~14:30	
29	30	今月のイベント 9/9(月)、23(月) 10:15~ ポールウォーキング体験教室 阿部先生の肩・腰・ひざの相談室はお休みさせていただきます。				
9/30 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					
			9/30 ミニ講座 13:30 ~14:30 @レジコミュ			

＜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。

※ 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。

(8月26日版)