

# 2019年10月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
10/14, 28 ポールウォーキング 体験教室		まちの健康研究所「あ・し・た」 5周年記念イベント				
6	<sup>A</sup> 7	8	9	10	<sup>A</sup> 11	12
野村 (運動) 10:30~ 13:30	10/6 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ					
13	14	15	16	<sup>B</sup> 17	18	19
野村 (運動) 10:30~ 13:30				瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		
20	<sup>A</sup> 21	22	23	<sup>A</sup> 24	25	26
	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	10/24 ミニ講座 14:00 ~14:30	
27	28	29	30	31		
野村 (運動) 10:30~ 13:30	10/27 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ		野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	10/31 ミニ講座 14:00 ~14:30	

＜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。