

# 2019年11月

## ワンポイントアドバイス



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

<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。