

# 2019年12月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 <sup>A</sup>	5	6	7
	野村 (運動) 10:30~ 13:30		12/12 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 13:30~ 16:30	12/6 ミニ講座 10:30 ~11:30 @レジコミュ
8	9	10	11	12	13	14
			野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	
15	16	16	18	19 <sup>A</sup>	20	21
	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 13:30~ 13:30			野村 (運動) 10:30~ 13:30	
22	23 <sup>A</sup> <sub>B</sub>	24	25	26	27	28
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	12/26 ミニ講座 14:00~14:30	
29	30	31	12月のイベント			
年末の休業			12/2, 16 ポールウォーキング体験教室 12/9 おりがみさろん			
1	<p>&lt;おりがみの日&gt; (日程は月末ごろに決定いたします。)</p> <p>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。</p>					

※ 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。