

# 2020年1月

## ワンポイントアドバイス



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

<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。