

2021年11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	8	9	10	11	12	13	
		11/10 ミニ講座 10:30~11:00	大瀬 (食) 10:30~13:30	野村 (運動) 14:00~17:00	瀬川 (美容) 10:30~13:30	11/19 ミニ講座 14:00~15:00 @あ・し・た	11/20 ミニ講座 10:30~11:00
14	15	16	17	18	19	20	
11/19 ミニ講座 10:30~11:30 @あ・し・た	野村 (運動) 10:30~13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~15:00			瀬川 (美容) 10:30~13:30	野村 (運動) 14:00~17:00	大瀬 (食) 10:30~13:30
21	22	23	24	25	26	27	
← リニューアルイベント →							
28	29	30					
← リニューアルイベント →							

(10月20日版)

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

11月のイベント

- ◆ 歩行チェックイベント
- ◆ ポールウォーキング体験教室
- ◆ 国際こども環境絵画コンテスト入賞作品展
- ◆ リニューアルイベント

11/4(木)、11/5(金) 10:30~17:00
 11/8(月)、23(火・祝) 13:15~15:15
 11/3(水・祝)~11/21(日)
 11/24(水)~11/29(月)