2022年3月
ワンポイントアドバイス

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					AM 瀬川（美容） 10:30～13:30 PM 野村（運動） 14:00～17:00	
6	7	8	9	10	11	12
			野村（運動） 14:00～17:00		大瀬（食） 14:00～17:00 3/11 ミニ講座 14:00～14:30	
13	14	15	16	17	18	19
		大瀬（食） 14:00～17:00 3/15 ミニ講座 14:00～14:30			AM 瀬川（美容） 10:30～13:30 PM 野村（運動） 14:00～17:00 3/18 ミニ講座 14:00～15:00 @あ・し・た	
20	21	22	23	24	25	26
			野村（運動） 14:00～17:00	3/23 ミニ講座 14:00～15:00 @あ・し・た		
27	28	29	30	31		
		大瀬（食） 14:00～17:00				

３月のイベント

- ３/14（月）、２８（月）　１３：１５～　ポールウォーキング体験教室
- ３/16（水）～18（金）　佐藤陽子氏　トールペイント作品展

（2月16日版）

※　都合により、予定が変更される場合があります。