

2022年7月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
					AM 1 PM	2
<p>運動のアドバイスの最初の1時間は、 毎回ミニ講座を開催いたします。</p>					瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00
3	4	5	6	7	8	9
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	7/5 ミニ講座 14:00 ~14:30		野村 (運動) 14:00~ 17:00	
10	11	12	13	14	AM 15 PM	16
					瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00
17	18	19	20	21	22	23
		大瀬 (食) 14:00~ 17:00	7/19 ミニ講座 14:00 ~14:30			野村 (運動) 14:00~ 17:00
24	25	26	27	28	29	30

7月のイベント

- 7/11 (月), 25 (月) ポールウォーキング体験教室
- 7/12 (火) 「子供の好き嫌いがなくなるがんばらない料理」講座
- 7/21 (木) 暮らしの「食と環境」講座② 夏野菜クッキング
- 7/22 (金) プラごみを減らす講座
- 7/25 (月) 暮らしの「食と環境」講座③ やさいが食卓にとどくまで
- 7/27 (水) ~8/7 (日) 花王国際子ども環境絵画展
- 7/27 (水) 絵画展ワークショップ
- 7/28 (木) 暮らしの「食と環境」講座④ やさいのかんさつ・しゅうかく@農園

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(6月22日版)