

# 2022年9月

## ワンポイントアドバイス



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

### 9月のイベント

9/12 (月)、26 (月) 10:15~ ポールウォーキング体験教室

お知らせ :

- ・ 阿部先生の相談室はお休みです。
- ・ 9/9の大瀬先生の食のアドバイスは9/27に変更になりました。

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(8月31日版)