

2022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
					野村 (運動)	
					14:00~ 17:00	
6	7	8	9	10	11	12
	瀬川 (美容)	大瀬 (食)	野村 (運動)		大瀬 (食)	
	10:30~ 13:30	14:00~ 17:00	10:30~ 13:30		14:00~ 17:00	11/11 ミニ講座 14:00 ~14:30
13	14	15	16	17	18	19
	阿部 (肩・腰・膝)	大瀬 (食)			AM 瀬川 (美容)	PM 野村 (運動)
	14:00~ 15:30	14:00~ 17:00	11/15 ミニ講座 14:00 ~14:30		10:30~ 13:30	14:00~ 17:00
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
			野村 (運動)			
			14:00~ 17:00			

~11月のイベント~

- 11/4(金) ママのからだところのケア教室
- 11/10(木)、17(木) 産後ママ・パパイベント
- 11/13(日)、19(土) 18歳~29歳までのお子さんのいらっしやらない女性の生活習慣と健康測定
- 11/14(月)、28(月) ポールウォーキング体験教室
- 11/23(水) 親子で性多様性について考える
- 11/20(日)~29(火) 花王国際子ども環境絵画コンテスト 作品展