

2023年4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	
	阿部 (肩・腰・膝) 14:00~ 15:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00			AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00	
9	10	11	12	13	14	15	
	4/11 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30		瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		
16	17	18	19	20	21	25	
					野村 (運動) 10:30~ 13:30		
23	24	25	26	27	28	29	
	4/25 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00				
30	4月のイベント						
	4/6(木)、20(木) はぐはぐひろば若柴 柏の葉ららぽーと 出張miniひろば 4/10(月)、24(月) ポールウォーキング体験教室 4/13(木) ママのからだところのケア教室 4/15(土) mamaT イースターイベント 4/27(木) 花王 口腔ケア & オーラルフレイル講座						

※ 都合により、予定が変更される場合があります。