

# 2024年2月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				大瀬 (食)		野村 (運動)	
				10:30~ 13:30		10:30~ 13:30	
4	5	6	7	8	9	10	
		瀬川 (美容)			大瀬 (食)		
		10:30~ 13:30			14:00~ 17:00		
11	12	13	14	15	16	17	
	野村 (運動)				AM 瀬川 (美容) PM 大瀬 (食)	野村 (運動)	
	14:00~ 17:00				10:30~ 13:30 14:00~ 17:00	10:30~ 13:30	
18	19	20	21	22	23	24	
	阿部 (肩・腰・膝)	全館休館日					
	13:30~ 16:30						
25	26	27	28	29			
	野村 (運動)						
	14:00~ 17:00						

◆ 今月の運動ミニ講座(会員様限定)は、4回開催いたしますが、混雑回避のため、おひとり3回までのご参加とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

※ 都合により、予定が変更される場合があります。

(1月23日版)

## 2月のイベント

- 2/10(土) ポールウォーキングを楽しむ会
- 2/12(月)、26(月) ポールウォーキング体験教室
- 2/13(火) 理学療法士による講座
- 2/14(水) インソールセミナー
- 2/19(月) ゆるらくウォーキング
- 2/28(水) ふれあい親子広場わいわい