

2024年7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
◆ 今月から運動ミニ講座は45分の講座を2回開催いたします。 ◆ 今月は、会員カード偶数の方は前半に、奇数の方は後半にご参加ください。 ◆ 10:30～の場合： 前半 - 10:30～ 後半 - 12:00～ 14:00～の場合： 前半 - 14:00～ 後半 - 15:30～				大瀬 (食) 10:30～ 0:00		
7	8	9	10	11	12	13
			野村 (運動) 14:00～ 17:00			
14	15	16	17	18	19	20
	野村 (運動) 10:30～ 13:30					
21	22	23	24	25	26	27
野村 (運動) 10:30～ 13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30～ 16:30		7/25 ミニ講座 14:00 ～14:30	大瀬 (食) 14:00～ 17:00	瀬川 (美容) 10:30～ 13:30	
28	29	30	31			
	野村 (運動) 14:00～ 17:00	AM 瀬川 (美容) 10:30～ 13:30	PM 大瀬 (食) 14:00～ 17:00	7/30 ミニ講座 14:00～14:30 ※ 7/19から変更になりました		

(6月26日版)

7月のイベント

- 7/3(水) 健康寿命を伸ばす！トレーニングセミナー
- 7/8(月)、22(月) ポールウォーキング体験教室
- 7/9(火) ふれあい親子広場わいわい
- 7/10(水) ミニ遠足 つくば防災科学技術研究所 見学
- 7/13(土) ポールウォーキングを楽しむ会
- 7/17(水) 聞かせてください 40～50代のあなたの悩み(個別インタビュー)
- 7/22(月) LEGIT 運動教室
- 7/24(水) ゆるらくウォーキング
- 7/31(水) LEGIT 運動教室