2024年月10月 ワンポイントアドバイス



		W.	733	表	Tit.	
		1	2	3	4	5
				大瀬		野村
◆ 今月の運動ミニ講座は、 会員カード番号奇数の方は前半 偶数の方は後半				(食)		(運動)
				10:30~		10:30~
		•		13:30		13:30
0	1	8	4	10	11	12
				大瀬 (食) 14:00~	10/10 ミ二講座 14:00 ~14:30	
13	14	15	16	17:00 17	18 PM	19
	野村 (運動) 14:00~ 17:0				瀬川 (美容) (食) 10:30~ 14:00~ 17:00	10/18ミニ 講座 14:00 ~14:30
20	21 PM	22	23	24	25	26
	瀬川 阿 (美容) 偏・腰	····································	野村(運動)			
	10:30~ 13:30		14:00~ 17:00			
27	13:30 28	6:30 29	30	31		
LI	20	47	野村	JI		
			(運動)			
			14:00~			
			17:00			

(9月20日版)

10月のイベント

10/7(月) 健康になれる歩き方セミナー

10/9(水) フレイルチェック講座(柏市北部第2包括支援センター)

10/14(月)、28(月) ポールウォーキング体験教室

10/15(火)、30(水) ゆるらくウォーキング

10/16(水) 健康運動教室体験会

10/17(木) メディカルトレーニングジムPeaceセミナー