

2024年月11月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
◆ 今月の運動ミニ講座は、 会員カード番号偶数の方は前半 奇数の方は後半						
3	4	5	6	7	8	9
	野村 (運動) 10:30~ 13:30	11/6 ミニ講座 14:00 ~14:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		
10	11	12	13	14	15	16
			野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 13:30~ 16:30	注意! 11/14 ミニ講座 15:00~ 15:30	
17	18	19	20	21	22	23
	野村 (運動) 14:00~ 17:00					
24	25	26	27	28	29	30
	PM 阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30	PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00		瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		

(10月20日版)

11月のイベント

- 11/9(土) ポールウォーキングを楽しむ会
- 11/11(月)、25(月) ポールウォーキング体験教室
- 11/11(月) 柏市 成年後見制度講座
- 11/14(木) 健康運動教室体験会
- 11/15(金)、11/21(木) あさば整骨院セミナー
- 11/16(土) まちづくり協議会 相続セミナー
- 11/18(月)、27(水) ゆるらくウォーキング
- 11/23(土)、24(日) 出張リボン館
- 11/25(月) ミニ遠足 (「かしわで」で漬物づくり&ランチ)