

# 2025年8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、<br>会員カード番号 奇数の方は前半<br>偶数の方は後半 |                                                                                                                                              |                              |                                                    |                               |                                                     |    |
| 3                                           | 4<br>AM PM                                                                                                                                   | 5                            | 6                                                  | 7                             | 8                                                   | 9  |
| 野村<br>(運動)<br>10:30~<br>13:30               | 瀬川<br>(美容)<br>10:30~<br>13:30                                                                                                                | 大瀬<br>(食)<br>14:00~<br>17:00 | 8/4<br>ミニ講座<br>14:00<br>~14:30<br>その後お茶会<br>~15:30 |                               |                                                     |    |
| 10                                          | 11                                                                                                                                           | 12                           | 13<br>AM PM                                        | 14                            | 15                                                  | 16 |
|                                             |                                                                                                                                              |                              | 瀬川<br>(美容)<br>10:30~<br>13:30                      | 野村<br>(運動)<br>14:00~<br>17:00 | 大瀬<br>(食)<br>10:30~<br>13:30                        |    |
| 17                                          | 18                                                                                                                                           | 19                           | 20                                                 | 21                            | 22                                                  | 23 |
|                                             | 阿部<br>(肩・腰・膝)<br>13:30~<br>16:30                                                                                                             |                              |                                                    | 大瀬<br>(食)<br>14:00~<br>17:00  | 8/21<br>ミニ講座<br>14:00<br>~14:30<br>その後お茶会<br>~15:30 |    |
| 24                                          | 25                                                                                                                                           | 26                           | 27                                                 | 28                            | 29                                                  | 30 |
|                                             |                                                                                                                                              |                              | 野村<br>(運動)<br>14:00~<br>17:00                      |                               |                                                     |    |
| 31                                          | 8月のイベント<br>8/5 R-bodyセミナー<br>8/11 (月), 24 (月) ポールウォーキング体験教室<br>8/14 (木) 健康寿命が伸びる!? 運動セミナー<br>8/16 (土) おとなの寺子屋 核軍縮と核不拡散への道<br>8/23 (土) 出張リボン館 |                              |                                                    |                               |                                                     |    |