

2025年9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
	野村 (運動)			大瀬 (食)		
	14:00～ 17:00			10:30～ 13:30		
7	8	9 AM PM	10	11	12	13
		瀬川 (美容)	大瀬 (食)			野村 (運動)
		10:30～ 13:30	14:00～ 17:00			14:00～ 17:00
		9/9 ミニ講座 14:00～14:30 その後お茶会				
14	15	16	17	18	19	20
	大瀬 (食)					
	14:00～ 17:00	9/15 ミニ講座 14:00～14:30 その後お茶会 ～15:30				
21	22	23	24	25	26	27
	阿部 (肩・腰・膝)		野村 (運動)	瀬川 (美容)		
	13:30～ 16:30		14:00～ 17:00	10:30～ 13:30		
28	29	30				
野村 (運動)						
10:30～ 13:30						
◆ 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						

9月のイベント

9/3 (水)、9/17 (水) はじめてピラティス
 9/8 (月)、9/22 (月) ポールウォーキング体験教室
 9/9 (火)、9/16 (火)、9/18 (木) R-body セミナー
 9/10 (水) ふれあい親子広場わいわい
 9/10 (水) 柏市13年の歩みから学ぶ“健幸長寿”の秘訣
 9/16 (火)、9/29 (月) ゆるらくウォーキング
 9/18 (木) あさば整骨院 セミナー
 9/27 (土) おとなの寺子屋「新薬開発の現場」