

2025年10月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				大瀬 (食)		
				10:30～ 13:30		
5	6	7	8	9	10	11
野村 (運動)	瀬川 (美容)		野村 (運動)	大瀬 (食)	10/9 ミニ講座 14:00 ～14:30 その後お茶会	
14:00～ 17:00	10:30～ 13:30		14:00～ 17:00	14:00～ 17:00		
12	13	14	15	16	17	18
	野村 (運動)	大瀬 (食)	10/14 ミニ講座 14:00 ～14:30 その後お茶会 ～15:30	瀬川 (美容)		
	14:00～ 17:00	14:00～ 17:00		10:30～ 13:30		
19	20	21	22	23	24	25
	阿部 (肩・腰・膝)		野村 (運動)			
	13:30～ 16:30		14:00～ 17:00			
26	27	28	29	30	31	
	阿部 (肩・腰・膝)		◆ 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			
	13:30～ 16:30					

10月のイベント

10/6 (月)、21 (火) ゆるらくウォーキング
 10/8 (水)、20 (月) はじめてピラティス
 10/11 (土) ポールウォーキングを楽しむ会
 10/11 (土) おとなの寺子屋「宇宙研究最前線」
 10/13 (月)、27 (月) ポールウォーキング体験教室
 10/15 (水)、21 (火) 柏北部第2地域包括支援センター フレイル予防講座
 10/22 (水)、23 (木) R-body セミナー
 10/23 (木)、30 (木) 柏北部第2地域包括支援センター 権利擁護講座
 10/25 (土)、26 (日) 街まるごとハロウィン
 10/31 (金) 和美味茶美 セミナー

(9月25日版)