

2025年12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	10	11	12	13
野村 (運動)				大瀬 (食)	12/11 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30	
10:30~ 13:30				14:00~ 17:00		
14	15	16	17	18	19	20
	PM 阿部 (肩・腰・膝)		瀬川 (美容)			
	野村 (運動)		10:30~ 13:30			
	13:30~ 16:30					
21	22	23	24	25	26	27
野村 (運動)	阿部 (肩・腰・膝)		AM 瀬川 (美容)	PM 大瀬 (食)	12/24 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30	
10:30~ 13:30	13:30~ 16:30		10:30~ 13:30	14:00~ 17:00		
28	29	30	31			
	年末の休業			◆ 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		

(11月22日版)

12月のイベント

12/1(月)、15(月) ポールウォーキング体験教室
 12/2(火)、8(月)、15(月)、22(月) スマホ教習所(有料)
 12/3(水) おりがみさろん (材料費 ¥ 200)
 12/3(水) 健康小顔講座 骨盤編
 12/10(水) ワニFit インストール支援会
 12/10(水)、24(水) はじめてピラティス
 12/13(土) こども将棋道場(有料)

12/13(土) おとなの寺子屋「能登はいま、、、」(¥500)
 12/15(火) 羊毛フェルト講座(有料)
 12/16(火) 大人世代のシンプルネイル&ネイルケア(有料)
 12/16(火)、20(土) ファッション講座(有料)
 12/16(火)、17(水) 水引細工講座(有料)
 12/18(木)、22(月) ゆるらくウォーキング
 12/27(土) e-スポーツ体験(有料)