

2026年月2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	7
	野村 (運動)		特別企画 味噌作り講座 11:00～ 12:00 12:00～ 栄養相談	大瀬 (食)	瀬川 (美容)	
	14:00～ 17:00			10:30～ 13:30	10:30～ 13:30	
8	9	10	11	12	13	14
◆ 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			野村 (運動)			
			10:30～ 13:30			
15	16	17	18	19	20	21
	阿部 (肩・腰・膝)	野村 (運動)	ららぽーと全館休業		大瀬 (食)	特別企画 味噌作り講座 14:00～ 15:00 その後お茶会 ～16:00
	13:30～ 16:30	14:00～ 17:00			14:00～ 15:00	
22	23	24	25	26	27	28
		大瀬 (食)	特別企画 味噌作り講座 14:00～ 15:00 その後お茶会 ～16:00	瀬川 (美容)		野村 (運動)
		14:00～ 15:00		10:30～ 13:30		10:30～ 13:30

2月のイベント

- ・2/7 (土) 大人の寺子屋「生き物うじゃうじゃ深海の熱水噴出域」
- ・2/9 (月)、2/23 (月) ポールウォーキング体験教室
- ・2/11 (水)、2/25 (水) はじめてピラティス
- ・2/13 (金) あさば整骨院 セミナー
- ・2/14 (土) ポールウォーキングを楽しむ会
- ・2/16 (月) ワニFit なんでも相談会
- ・2/19 (木)、2/25 (水) ゆるらくウォーキング
- ・2/21 (土) まち協講座「応急手当のいろは」
- ・2/23 (月・祝) おひさまひろば
- ・2/24 (火) R-body 怪我をしないカラダづくり
- ・2/27 (金) 和美茶美 鍼灸セミナー
- ・2/28 (土) 出張リボン館



(1月30日版)