

# 2026年6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
◆ 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
7	8	9	10	11	12	13
			野村 (運動) 14:00~ 17:00		大瀬 (食) 10:30~ 13:30	
14	15	16	17	18	19	20
	6/16 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30			
21	22	23	24	25	26	27
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 16:30		AM 瀬川 (美容) 10:30~ 13:30 PM 野村 (運動) 14:00~ 17:00		大瀬 (食) 14:00~ 17:00	6/26 ミニ講座 14:00 ~14:30 その後お茶会 ~15:30
28	29	30				
	野村 (運動) 14:00~ 17:00					

## 6月のイベント

- 6/3 (水)、6/22 (水) はじめてピラティス
- 6/4 (木) 乗って歩いて古民家カフェ
- 6/8 (月)、6/22 (月) ポールウォーキング体験教室
- 6/10 (水) ふれあい親子広場わいわい
- 6/11 (木)、6/23 (火) ゆるらくウォーキング
- 6/13 (土) ポールウォーキングを楽しむ会
- 6/17 (水)、6/27 (土) Smart Ageless Salon (Fit boxing)
- 6/18 (木) あさば整骨院セミナー
- 6/18 (木) スマホ教室
- 6/21 (日) みんなの寺子屋「日々の暮らしに生かす仏教の知恵」