

2026年7月 ワンポイントアドバイス



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

7月のイベント

- 7/4 (土) みんなの寺子屋「粘膜ワクチン研究開発」
- 7/11 (土) ポールウォーキングを楽しむ会
- 7/13 (月)、27 (月) ポールウォーキング体験教室
- 7/15 (水) おりがみさろん
- 7/15 (水)、27 (月) はじめてピラティス
- 7/16 (木) ゆるらくウォーキング
- 7/22 (水) ふれあい親子広場わいわい
- 7/23 (木) あさば整骨院セミナー