2026年8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	8
	野村 （運動） 14:00～ 17:00				大瀬 （食） 10:30～ 13:30	
9	10	11	12	13	14	15
			野村 （運動） 14:00～ 17:00			
16	17	18	19	20	21	22
	阿部 （肩・腰・膝） 13:30～ 16:30		AM 瀬川 （美容） 10:30～ 13:30 PM 大瀬 （食） 14:00～ 17:00			
23	24	25	26	27	28	29
野村 （運動） 10:30～ 13:30	大瀬 （食） 14:00～ 17:00			瀬川 （美容） 10:30～ 13:30		野村 （運動） 10:30～ 13:30
30	31					

◆ 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

8/19
ミニ講座
14:00
～14:30
その後お茶会

8/24
ミニ講座
14:00
～14:30
その後お茶会
～15:30

8月のイベント

8/8(土)　ポールウォーキングを楽しむ会
8/10(月)、8/24(月)　ポールウォーキング体験教室
8/12(水)　ふれあい親子ひろばわいわい
8/19(水)、8/31(月)　はじめてピラティス
8/22(土) みんなの寺子屋「経鼻ワクチン」
8/25(火)　あさば整骨院セミナー「転倒予防」
8/26(水)、8/31(月)　柏の葉キッズラボ体験教室
8/27(木)　ひかり隣保館出前保育
8/29(土)　出張リボン館

（7/27版）