

2026年9月

ワンポイントアドバイス



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

(8/22版)

9月のイベント

9/2 (水) ふれあい親子広場わいわい
 9/12 (土) ポールウォーキングを楽しむ会
 9/14 (月)、9/28 (月) ポールウォーキング体験教室
 9/14 (月)、9/30 (水) はじめてピラティス
 9/15 (火)、9/29 (火) 赤ちゃん歯科セミナー すくすく発達サロン
 9/16 (水) あさば整骨院っセミナー
 9/17 (木)、9/30 (水) ゆるらくウォーキング
 9/18 (金) 5ヶ月からはじめる～お口を育てる相談ブース～
 9/23 (水・祝) おひさまひろば
 9/28 (月) ゆるフラ