

1月2019(平成**31**年)

日	月	火	水	木	金	土
	賀	1	2	3	4	5
6	7 歌のレッスン♪ 13:30~	8 new! やさしい 編 イス体操13:30	9	10 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	1 1 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	12 Cooking 13:00~
13	14	15 Cooking 13:00 イス体操13:30	16	17 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	18 算命学新年会 12:30~ ♥ジェルネイル	19 Cooking 13:00~
20 報恩舎セミナー 10:30~	21	22 イス体操13:30 Cooking 18:00~★	23	24 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	25 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	26 Cooking 10:00~午前
27	28 歌のレッスンプ 13:30~	29 やさしい イス体操13:30	30	3 1 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	***************************************	

1月 和風ポトフと小豆粥

体を温め、おなかに易しいメニューを!



小豆の食物繊維、ビタミン効果には期待できますよ!

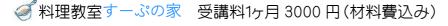






毎週13:30~15:00

膝や股関節に不安のある方も参加してください!椅子に座って骨盤を無理なく正しい位置に立て、音楽に合わせ て頭からつま先まで全身を動かし、柔軟にバランスよい筋力を向上させる優しい体操です。参加費1500円





※ 4ヶ月分前納割引 10,000 円;(材料費込み)