

4月のワンポイントアドバイス

やさしい運動で・

さよなら！首こり・肩こり・背中こり

二番街のレジコミュでミニ講座を開催します！

4月8日（金） 13：30～14：30

4月24日（日） 10：30～11：30

野村 志津江 先生

3B体操、MY体操を経て健康体操のインストラクター
柏市「ロコモフィットかしわ」講師

もっと野菜を食べよう！

日本の発酵調味料 ② 酢の上手な使い方

30分のミニ講座を開催します！（予約不要、先着12名）

4月11日（月） 14：00～14：30

4月20日（水） 10：30～11：00

大瀬 由生子 先生

栄養士、料理研究家、テーブルコーディネーター
発酵マイスター、フードコーディネーター

肩・腰・ひざの相談室 （会員様限定）

阿部 勉 先生

理学療法士 ・ 博士（健康科学）
NPO法人 全国在宅リハビリテーションを考える会 理事

かがやきアップのスキンケアとメイク

春の簡単フェイシャルエステ & 好印象眉の描き方

瀬川 未来 先生

美容アドバイザー

2016年4月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
※4月のイベント							
ポールウォーキング体験教室 4月11日、25日							
おりがみサロン 4月4日、18日							
3	4	5	6	7	8	9	
			野村 (運動)	大瀬 (食)	野村 (運動)	4/8 ミニ講座 「さよなら！首こり・ 肩こり・背中こり」 @レジコミュ 13:30~14:30	
			14:00~ 17:00	10:30~ 13:30	13:30~ 16:30		
10	11	12	13	14	15	16	
	大瀬 (食)	4/11ミニ講座 日本の 発酵調味料 酢② 14:00~14:30	野村 (運動)	瀬川 (美容)		野村 (運動)	
	14:00~ 17:00		14:00~ 17:00	14:00~ 17:00		10:30~ 13:30	
17	18	19	20		21	22	
4/24 ミニ講座 「さよなら！首こり・ 肩こり・背中こり」 @レジコミュ 10:30~11:30	阿部 (肩・腰・膝)	4/20 ミニ講座 日本の 発酵調味料 酢② 10:30~11:00	大瀬 (食)	野村 (運動)	瀬川 (美容)		瀬川 (美容)
	13:30~ 15:00		10:30~ 11:00	10:30~ 13:30	14:00~ 17:00	14:00~ 17:00	10:30~ 13:30
24	25	26	27	28	29	30	
野村 (運動)	大瀬 (食)		野村 (運動)				
10:30~ 13:30	14:00~ 17:00		14:00~ 17:00				

上記の予定は変更される場合があります。 3/18版