

# 6月のワンポイントアドバイス

やさしい運動で・

## さよなら！首こい・肩こい・背中こい

二番街のレジコミュでミニ講座を開催します！

6月10日（金） 10:30～11:30

6月25日（土） 13:30～14:30

**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！ 腸内フローラ

30分のミニ講座を開催します！（予約不要、先着12名）

6月15日（水） 10:30～11:00

6月30日（木） 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 - ミニ講演会

6月13日（月） 14:00～15:00

**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

## 化粧くずれしないベースメイク & 化粧なおしのポイント

**瀬川 未来 先生**

美容アドバイザー

# 2016年6月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6月のイベント						
6/13(月)、27日(月) ポールウォーキング体験教室						
6/13(月)、肩・腰・ひざの相談室 ミニ講演会						
6/20(月)、おりがみさろん						
5	6	7	8	9	10	11
	野村 (運動)		大瀬 (食)	6/10 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	野村 (運動)	
	14:00~ 17:00		14:00~ 17:00		10:30~ 13:30	
12	13	14	15	16	17	18
	阿部 (肩・腰・膝)		大瀬 (食)	野村 (運動)	瀬川 (美容)	野村 (運動)
6/13 肩・腰・ひざの 相談室 ミニ講演会	13:00~ 14:00	6/15 ミニ講座 10:30 ~11:00	10:30~ 13:30	14:00~ 17:00	14:00~ 17:00	10:30~ 13:30
			14:00~ 17:00	6/30 ミニ講座 10:30 ~11:00	6/25 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	野村 (運動)
						13:30~ 16:30
19	20	21	22	23	24	25
			大瀬 (食)			野村 (運動)
			14:00~ 17:00			
26	27	28	29	30		
			野村 (運動)	大瀬 (食)	瀬川 (美容)	
			10:30~ 13:30	10:30~ 13:30	14:00~ 17:00	

上記の予定は変更される場合があります。 5/18版