

7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！

7月1日（金） 10:30～11:30

7月29日（金） 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 しょうゆ

30分のミニ講座を開催します！（予約不要、先着12名）

7月14日（木） 10:30～11:00

7月18日（月） 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

7月4日（月） 13:30～15:00

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 夏のスキンケア対策

瀬川 未来 先生

美容アドバイザー

2016年7月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
7月のイベント 7/11、25 ポールウォーキング体験教室 7/11 おりがみさろん					野村 (運動) 10:30~ 13:30	7/1 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
3	4	5	6	7	8	9
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30	大瀬 (食) 10:30~ 13:30		
10	11	12	13	14	15	16
			野村 (運動) 14:00~ 17:00	AM 大瀬 (食) 10:30~ 13:30	PM 瀬川 (美容) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00
17	18	19	20	21	22	23
	大瀬 (食) 10:30~ 13:30	7/18ミニ講座 10:30 ~11:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30	7/14ミニ講座 10:30 ~11:00		
24/31	25	26	27	28	29	30
				瀬川 (美容) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 10:30~ 13:30	7/29 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

上記の予定は変更される場合があります。 6/17版