

まちの健康研究所「あ・し・た」

11月のワンポイントアドバイス

● やさしい運動で

- ロコモ予防
- 貯筋肉ゴム体操
- 家でもできる簡単体操

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

● おいしく食べて

おいしく減塩大作戦！

田中 可奈子 先生

料理研究家、栄養士、調理師、フードコーディネーター、食育指導士、
国際薬膳食育師

● もっと野菜を食べよう！

子どもの野菜嫌いを減らそう！

大瀬 由生子 先生

料理研究家、テーブルコーディネーター、フードコーディネーター

2014年11月

食 & 運動のワンポイントアドバイス

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
大瀬先生 (食) 12:00~15:00		野村先生 (運動) 14:00~17:00				野村先生 (運動) 14:00~17:00
10	11	12	13	14	15	16
大瀬先生 (食) 12:00~15:00		野村先生 (運動) 14:00~17:00	田中先生 (食) 14:00~17:00	野村先生 (運動) 10:30~13:30		
17	18	19	20	21	22	23
大瀬先生 (食) 12:00~	田中先生 (食) 14:00~	終日 美容教室 (貸切)	終日 美容教室 (貸切)	(運動)10:30~ (食)13:30~		
24	25	26	27	28	29	30
野村先生 (運動) 14:00~17:00	野村先生 (運動) 14:00~17:00		田中先生 (食) 14:00~17:00	野村先生 (運動) 10:30~13:30	大瀬先生 (食) 12:00~15:00	