

1月のワンポイントアドバイス

やさしい運動で・

輪ゴムを使って、誰でも簡単 貯筋ゴム(貯ゴム)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

元気な毎日をつくる朝ごはん

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 (2)

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
フードコーディネーター

「こころ」と「うごき」の相談室

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



今年も
よろしくお願いします！

2015年1月

食 & 運動のワンポイントアドバイス

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

上記の予定は変更される場合があります。