

3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

悪玉コレステロールを下げる！

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！

バランスのよい食事「まごわやさしい」

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

2015年3月

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
	阿部 (心と動き) 12:30~14:00	大瀬 (食)	野村 (運動)		野村 (運動)	
	田中 (食) 14:00~17:00	11:00~ 14:00	13:30~ 16:30		10:30~ 13:30	
8	9	10	11	12	13	14
		田中 (食)	野村 (運動)		野村 (運動)	
		11:00~ 14:00	13:30~ 16:30		10:30~ 13:30	
15	16	17	18	19	20	21
	阿部 (心と動き) 12:30~14:00	大瀬 (食)	野村 (運動)		野村 (運動)	
	田中 (食) 14:00~17:00	11:00~ 14:00	13:30~ 16:30		10:30~ 13:30	
22	23	24	25	26	27	28
	田中 (食)	大瀬 (食)	野村 (運動)		野村 (運動)	
	11:00~ 14:00	11:00~ 14:00	13:30~ 16:30		10:30~ 13:30	
29	30	31				
	阿部 (心と動き)	大瀬 (食)				
	12:30~ 14:00	11:00~ 14:00				

上記の予定は変更される場合があります。 2/20版