

4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減らす！(Vol. 2)

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4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	8	9	10	11
野村 (運動) 14:00~ 17:00	田中 (食) 11:00~14:00 阿部 (心と動き) 12:30~14:00	大瀬 (食) 11:00~ 14:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00			
12	13	14	15	16	17	18
野村 (運動) 10:30~ 13:30	田中 (食) 11:00~ 14:00		野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30	
19	20	21	22	23	24	25
	田中 (食) 11:00~14:00 阿部 (心と動き) 12:30~14:00	大瀬 (食) 11:00~ 14:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30	
26	27	28	29	30		
	田中 (食) 11:00~ 14:00	大瀬 (食) 11:00~ 14:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30			

上記の予定は変更される場合があります。

4/4版