

5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！

子どもの野菜嫌いを減らそう！(Vol.3)

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

肩・腰・ひざの相談室

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5月

ワンポイントアドバイス

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					野村 (運動) 10:30~ 13:30	
3	4	5	6	7	8	9
				大瀬 (食) 13:00~ 16:00	野村 (運動) 10:30~13:30	
					田中 (食) 14:00~17:00	
10	11	12	13	14	15	16
			大瀬 (食) 10:30~13:30	田中 (食) 13:00~ 16:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30	
			野村 (運動) 14:00~17:00			
17	18	19	20	21	22	23
	阿部 (肩腰ひざ) 12:30~ 14:00		野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 11:00~ 14:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30	
24	25	26	27	28	29	30/31
			大瀬 (食) 11:00~14:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30	
			野村 (運動) 14:00~17:00			

上記の予定は変更される場合があります。 5/8版

