

6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

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 6 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
	大瀬 (食)		野村 (運動)			野村 (運動)
	11:00~ 14:00		14:00~ 17:00			14:00~ 17:00
7	8	9	10	11	12	13
	阿部 (肩・腰・膝)		大瀬 (食) 11:00 ~ 14:00			野村 (運動)
	13:30~ 15:00		野村 (運動) 14:00 ~ 17:00			10:30~ 13:30
14	15	16	17	18	19	20
			野村 (運動)	大瀬 (食)		野村 (運動)
			14:00~ 17:00	11:00~ 14:00		14:00~ 17:00
21	22	23	24	25	26	27
	阿部 (肩・腰・膝)		野村 (運動)		野村 (運動)	
	13:30~ 15:00		14:00~ 17:00		10:30~ 13:30	
28	29	30				
	大瀬 (食)					
	11:00~ 14:00					



上記の予定は変更される場合があります。 5/28版