

7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！

基礎代謝を上げる！

今月は、ミニ講座も開催します！

7月16日(木) 14:00～、15:00～

7月22日(水) 10:30～、11:30～

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7月

ワンポイントアドバイス

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
7月から、おひとり15分ずつの予約制になります。 予約は、04-7197-7713 まで				大瀬 (食) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30
5	6	7	8 AM PM		10	11
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00		大瀬 (食) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00	テーマは、「基礎代謝を上げる！」 14:00~、15:00~ 30分ずつ2回 予約不要、どなたでも その他の時間は通常のアドバイス	
12	13	14	15	16	17	18
野村 (運動) 14:00~ 17:00			野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食セミナー) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30
19	20	21	22 AM PM		24	25
	テーマは、「基礎代謝を上げる！」 10:30~、11:30~ 30分ずつ2回 予約不要、どなたでも。 その他の時間は通常のアドバイス		大瀬 (食セミナー) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30	
26	27	28	29	30	31	
			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。 6/22版