

# 8月のワンポイントアドバイス

やさしい運動で・

- 基礎代謝を上げるストレッチ+有酸素運動+筋トシ
- 貯筋ゴム(貯ゴム)体操

8月は二番街のレジコミュでミニ講座を開催します！

8月9日(日)、8月29日(土) いずれも13:30~

## 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！ - 筋肉を増やす食事

今月も、30分のミニ講座を開催します！

8月20日(木) ※14:00~、15:30~

8月24日(月) 10:30~

※  
都合により8月19日  
から20日に変更さ  
せていただきます。

## 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

かがやきアップのスキンケアとメイク

## 自分に合った好印象の眉

## 瀬川 未来 先生

美容アドバイザー

# 2015年8月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	11	7	8
	阿部 (肩・腰・膝)		野村 (運動)	大瀬 (食)		
	13:30~ 15:00		10:30~ 13:30	10:30~ 13:30		
9	8/9 ミニ講座「基礎代謝を上げるストレッチ+有酸素運動+筋トレ」 @レジコミュ 13:30~14:30 予約不要、どなたでも 14:30以降はあし・たで通常のアドバイス		12	13	14	15
野村 (運動)				大瀬 (食)	野村 (運動)	
13:30~ 16:30				10:30~ 13:30	10:30~ 13:30	
		8/20 ミニ講座「基礎代謝を上げる！-筋肉を増やす食事」 14:00~、15:30~ 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				
16	17	18	19	20	21	22
	阿部 (肩・腰・膝)			大瀬 (食)	瀬川 (美容)	野村 (運動)
	13:30~ 15:00			14:00~ 17:00	14:00~ 17:00	13:30~ 16:30
23	24	25	26	27	28	29
	大瀬 (食)		野村 (運動)			野村 (運動)
	10:30~ 13:30		10:30~ 13:30			14:00~ 17:00
		8/24 ミニ講座「基礎代謝を上げる！-筋肉を増やす食事」 10:30~11:00 予約不要、どなたでも その他の時間は通常のアドバイス			8/22 ミニ講座「基礎代謝を上げるストレッチ+有酸素運動+筋トレ」 @レジコミュ 13:30~14:30 予約不要、どなたでも 14:30以降は通常のアドバイス	
30	31				8月から、美容のワンポイントアドバイスが始まります。 8月のテーマは、『自分に合った好印象の眉』 お気軽にお立ち寄りください。	
	瀬川 (美容)					
	10:30~ 13:30					

上記の予定は変更される場合があります。 8/1版