

9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+筋トレ
- 貯筋ゴム(貯ゴム)体操

9月も二番街のレジコミュでミニ講座を開催します！

9月11日(金) 10:30~11:30

9月26日(土) 13:30~14:30

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！ - 内臓機能を高める発酵食品を摂ろう！

今月も、30分のミニ講座を開催します！

9月16日(水)、30日(水) 10:30~11:00

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noアイメイク

瀬川未来先生

美容アドバイザー

2015年9月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 AM PM		4	5
			大瀬 (食) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00	9/11 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 10:30~11:30 予約不要、どなたでも 11:30以降はあしたで通常のアドバイス	
6	7	8	9 AM PM		11	12
野村 (運動) 10:30~ 13:30	9/16 ミニ講座「基礎代謝を上げる! -③」 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		大瀬 (食) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 10:30~ 13:30	
13	14	16 AM PM		17	18	19
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 14:00~ 17:00		瀬川 (美容) 10:30~ 13:30
20	21	22	23	24	25	26
				野村 (運動) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 13:30~ 16:30
27	28	29	30 AM PM		9/26 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	
		瀬川 (美容) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30	野村 (運動) 14:00~ 17:00	9/30 ミニ講座「基礎代謝を上げる! ③」 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	

上記の予定は変更される場合があります。 8/21版