

10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

二番街のレジコミュでミニ講座を開催します！

10月11日(日) 10:30~11:30

10月31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！ - 朝ごはんを食べよう！

30分のミニ講座を開催します！（予約不要、先着12名）

10月14日(水)、19日(月) 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

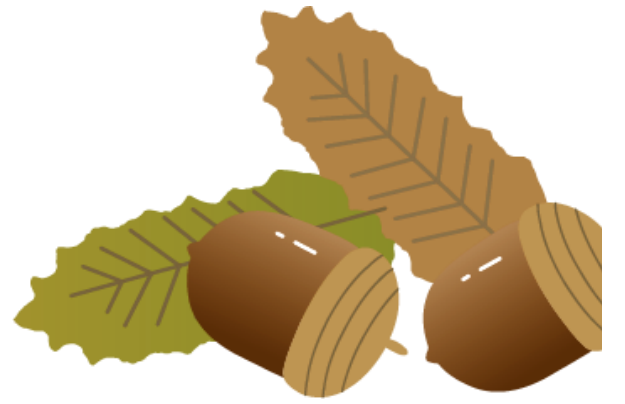
自分に似合う頬紅 & 保湿

瀬川未来先生

美容アドバイザー

2015年10月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				大瀬 (食) 14:00~ 17:00		野村 (運動) 10:30~ 13:30
4	5	6	7	8	9	10
	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00		野村 (運動) 14:00~ 17:00	大瀬 (食) 10:30~ 13:30		
11	12	13	14	15	16	17
野村 (運動) 10:30~ 13:30	10/11 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		大瀬 (食) 10:30~ 13:30	10/14 ミニ講座「基礎代謝を上げる!-④」 10:30~11:00 予約不要 先着12名 その他の時間は通常のアドバイス	野村 (運動) 10:30~ 13:30	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30
18	19(月) AM PM		21	22	23	24
10/19 ミニ講座「基礎代謝を上げる!-④」 10:30~11:00 予約不要、先着12名	大瀬 (食) 10:30~ 13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~ 15:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00	瀬川 (美容) 10:30~ 13:30		
25	26	27	28	29	30	31
野村 (運動) 10:30~ 13:30		瀬川 (美容) 14:00~ 17:00	野村 (運動) 14:00~ 17:00	10/31 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		野村 (運動) 13:30~ 16:30

上記の予定は変更される場合があります。 10/7版

※10月のイベント

10/12,26

ポールウォーキング体験教室

10/14

ふるしきさろん