

11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

午後に変更になりました。

二番街のレジコミュでミニ講座を開催します！

~~11月15日(日)~~、29日(日)
(終了)

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）

11月16日(月)、25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

自分に似合う口紅 & ハンドマッサージ

瀬川未来 先生

美容アドバイザー

2015年11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	7
	阿部 (肩・腰・膝)		大瀬 (食) / 野村 (運動)		野村 (運動)	
	13:30~ 15:00		10:30~13:30 / 14:00~17:00		10:30~ 13:30	
8	9	10	11	12	13	14
	大瀬 (食)		野村 (運動)			
	10:30~ 13:30		14:00~ 17:00			
15	16	17	18	19	20	21
野村 (運動)	大瀬 (食) / 阿部 (肩・腰・膝)	瀬川 (美容)	野村 (運動)		野村 (運動)	瀬川 (美容)
10:30~ 13:30	10:30~13:30 / 13:30~15:00	14:00~ 17:00	14:00~ 17:00		10:30~ 13:30	10:30~ 13:30
22	23	24	25	26	27	28
			大瀬 (食) / 野村 (運動)		瀬川 (美容)	
			10:30~13:30 / 14:00~17:00		10:30~ 13:30	
29	30					
野村 (運動)	午後に変更になりました。 11/29 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					
13:30~ 16:30						

※11月のイベント

11/9、23

ポールウォーキング体験教室

11/16

おりがみさろん

上記の予定は変更される場合があります。 11/17版