

# 12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

二番街のレジコミュでミニ講座を開催します！

12月4日(金) 10:30~11:30

12月13日(月) 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！

## 噛みごたえのある物を食べる！

30分のミニ講座を開催します！（予約不要、先着12名）

12月14日(月)、21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(会員様限定)

## 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

## 自分に似合うパーティメイク

## 瀬川未来先生

美容アドバイザー

# 2015年12月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 AM PM	3	4	5
			大瀬 (食) 10:30~13:30	野村 (運動) 14:00~17:00	野村 (運動) 10:30~13:30	
6	7	8	9 AM PM	10	11	12
12/13 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	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~15:00	12/14 ミニ講座 「噛みごたえのある物を食べる！」 10:30~11:00 予約不要 先着12名	大瀬 (食) 10:30~13:30	野村 (運動) 14:00~17:00	12/4 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 11:30以降はあしただで通常のアドバイス	
13	14	15	16	17	18 A PM	19
野村 (運動) 13:30~16:30	大瀬 (食) 10:30~13:30	瀬川 (美容) 10:30~13:30	野村 (運動) 14:00~17:00		野村 (運動) 10:30~13:30	瀬川 (美容) 14:00~17:00
20	21 AM PM	22	23	24	25	26
	大瀬 (食) 10:30~13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~15:00	野村 (運動) 10:30~13:30			瀬川 (美容) 10:30~13:30
27	28	29	30	31		
12/21 ミニ講座 「噛みごたえのある物を食べる！」 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			年末休業			

上記の予定は変更される場合があります。 11/20版

※12月のイベント

12月7日、21日 ポールウォーキング体験教室

12月7日 おりがみさろん