

1月のワンポイントアドバイス

やさしい運動で・

さよなら！首こい・肩こい・背中こい

二番街のレジコミュでミニ講座を開催します！

1月 9日（土） 13:30~14:30

1月22日（金） 10:30~11:30

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！ ②

30分のミニ講座を開催します！（予約不要、先着12名）

1月16日（土）、18日（月） 10:30~11:30

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

かがやきアツのスキンケアとメイク

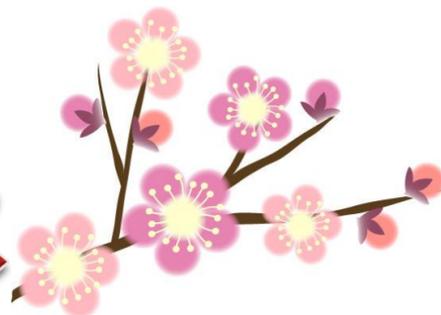
自分に似合うファンデーション & "ハリ"を保つお手入れ

瀬川 未来 先生

美容アドバイザー

2016年1月

ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
					年始休業		
3	4	5	6 AM PM	7	8	9	
年始休業			大瀬 (食) 10:30~13:30	野村 (運動) 14:00~17:00	1/9 ミニ講座 「さよなら！首こり・肩こり・背中こり」 @レジコミュ 13:30~14:30	野村 (運動) 13:30~16:30	
10	11	12	13	14	15	16	
1/18 ミニ講座 「噛みごたえのある物を食べる！」 10:30~11:00	1/16 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		野村 (運動) 14:00~17:00	瀬川 (美容) 10:30~13:30	野村 (運動) 10:30~13:30	大瀬 (食) 10:30~13:30	
17	18 AM PM	19	20	21	22	23	
	大瀬 (食) 10:30~13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~15:00	瀬川 (美容) 14:00~17:00		1/22 ミニ講座 「さよなら！首こり・肩こり・背中こり」 @レジコミュ 10:30~11:30 予約不要 終了後、あしたで通常のアドバイス	野村 (運動) 10:30~13:30	瀬川 (美容) 10:30~13:30
24/31	25	26	27	28	29	30	
	大瀬 (食) 10:30~13:30		野村 (運動) 14:00~17:00		野村 (運動) 10:30~13:30		

上記の予定は変更される場合があります。 1/6版

※1月のイベント： 11日、25日 ポールウォーキング体験教室