

# 2月のワンポイントアドバイス

やさしい運動で・

## さよなら！首こり・肩こり・背中こり

二番街のレジコミュでミニ講座を開催します！

2月14日（日）、26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！

## 日本の発酵調味料 ① みりん

30分のミニ講座を開催します！（予約不要、先着12名）

2月15日（月）、22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  
発酵マイスター、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

## おうちでできる簡単フェイシャルエステ

### 瀬川 未来 先生

美容アドバイザー

# 2016年2月

## ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> A PM	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	大瀬 (食) 10:30~13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~15:00	野村 (運動) 14:00~17:00		野村 (運動) 10:30~13:30	
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
2/14 ミニ講座 「さよなら！首こり・肩こり・背中こり」 @レジコミュ	大瀬 (食) 10:30~13:30		野村 (運動) 14:00~17:00		野村 (運動) 10:30~13:30	
<b>14</b>	<b>15</b> A PM	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
野村 (運動) 10:30~13:30	大瀬 (食) 10:30~13:30	阿部 (肩・腰・膝) 13:30~15:00	全館 休館日	野村 (運動) 14:00~17:00	瀬川 (美容) 10:30~13:30	
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
野村 (運動) 10:30~13:30	大瀬 (食) 10:30~13:30	2/15 ミニ講座 日本の発酵調味料 慮		2/26 ミニ講座 「さよなら！首こり・肩こり・背中こり」 @レジコミュ	野村 (運動) 10:30~13:30	瀬川 (美容) 10:30~13:30
<b>28</b>	<b>29</b>	2/22 ミニ講座 日本の発酵調味料 「みりん」				
	瀬川 (美容) 14:00~17:00					

【お知らせ】  
20日の野村先生のアドバイスは21日に変更になりました。

上記の予定は変更される場合があります。 1/30版

※2月のイベント：  
1日、15日 おりがみさろん  
8日、22日 ポールウォーキング体験教室