会員様限定

ミニ講座　やさしい運動で

冷え性改善

まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー（運動）
野村志津江

お待たせしました！
野村先生の運動ミニ講座の再開です。
今月は、外に飛び出して太陽の下で運動します！
もちろん、新型コロナウィルスの感染防止のため、距離を
十分にとり、マスクを着用していても苦しくない運動を行います。
テーマは「冷え性改善」。
冷え性の原因はいろいろありますが、運動不足もそのひとつです。
しっかり運動して代謝を上げ、血液の循環をよくして冷え性を
改善しましょう！

11／11（水）　13:30～14:30

11／25（水）　13:30～14:30

※雨天中止、あ・し・たで通常のアドバイスを行います。

●場所：　かしわのはらっぱ　（裏面をご参照ください。）

●服装・持ち物　：　運動しやすい服装、　飲み物
フェイスタオル（長さ80cm程度）
必ずマスクをご着用ください。

●申し込み不要、無料

お知らせ
本講座は会員様限定とさせていただきます。参加を希望される方は、まちの健康研究所「あ・し・た」にて会員登録（無料）後にご参加ください。

主催:
まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

かしわのはらっぱ

■　場所がわからない方は、あ･し･たにお越しください。
　　はらっぱまでご案内いたします。

■　お問い合わせ：
　　あ･し･た　Tel　04－7197－7713