

会員様限定

ミニ講座

やさしい運動で

# 冷え性改善

こまめに体を動かしましょう！  
体温を上げる運動で基礎代謝もアップ！



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

今月は、新型コロナウイルス感染防止のため、  
屋外でマスクを着用していても苦しくない運動を行います。  
テーマは引き続き「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！

2/10(水)

13:30~14:30

2/19(金)

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。  
開始時刻に雨がふっていない場合でも足元が悪い場合は中止にいたします。  
実施の可否は12:00までに決定いたしますので、お電話でご確認ください。

- 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
- 下記のうち、ひとつでも該当する項目がありましたら、参加をご遠慮ください。
  - 当日37.5℃以上の発熱がある場合。
  - 過去2週間の間に
    - ✓ 平熱を越える発熱があった
    - ✓ 咳やのどの痛みなど、風邪の症状があった
    - ✓ だるさ、息苦しさがあった
    - ✓ 味覚や嗅覚の異常があった
    - ✓ 体が重く感じたり、疲れやすいと感じた
    - ✓ 新型コロナウイルス感染症陽性の方の濃厚接触者
    - ✓ 同居の家族や身近な人に感染が疑われる人がいた
    - ✓ 海外渡航、または、海外在住者との濃厚接触があった