

会員様限定

ミニ講座

やさしい運動で

# 筋肉をほぐして 各関節の稼働域を大きく！



体を温め、筋肉をほぐして  
夏の疲れを取りましょう！

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

9 / 17 (金)

13:30 ~ 14:30

※ ミニ講座は、緊急事態宣言が解除された場合のみ実施し、宣言延長の場合は、通常のアドバイスを行います。

9 / 22 (水)

13:30 ~ 14:30

●場所： ららぽーと柏の葉北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」 イベントスペース

●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

