

座っている時間が長い、 歩くことが少ない、 心当たりありませんか？



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

5 / 20 (金)
14:00~15:00

5 / 25 (水)
14:00~15:00

筋力の衰えは高齢者だけの問題ではありません。
40代以上もロコモ予備軍だと言われています。
「ゆるめて、のばして、動かす」を
心がけましょう！

●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