

会員様限定

ミニ講座 やさしい運動で

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？



今月から、毎回の
運動アドバイスの
最初の1時間を
ミニ講座といたします！

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

6 / 3 (金)、8 (水)

17 (金)、22 (水)

いずれも14:00~15:00

● 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

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！

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