

やさしい運動で  
**基礎代謝を上げる!**  
(ストレッチ + 有酸素運動 + 筋トレ)

**9/11 (金)**  
10:30~11:30

申し込み不要  
無料

**9/26 (土)**  
13:30~14:30

服装・持ち物：  
運動しやすい服装  
バスタオル  
タオル  
飲み物

場所：  
**レジコミュ**

(レジデンシャル  
コミュニティサロン柏の葉 -  
裏面の地図をご参照ください。)

やさしい運動で、  
**基礎代謝アップ、  
筋力アップを目指しましょう!**  
野村先生のミニ講座を  
2回開催いたします。

※終了後、あしたで通常の  
ワンポイントアドバイスをを行います。

主催：まちの健康研究所「あした」04-7197-7713



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

