

ミニ講座

やさしい運動で

さよなら！

# 首こり、肩こり、背中こり



やさしい運動で、楽しくほぐして、  
がんこな首こり、肩こり、背中こりを解消しましょう！  
貯筋ゴム体操もやります！

4/8 (金)

13:30～14:30

4/24 (日)

10:30～11:30



- 場所： レジコミュ （裏面の地図をご参照ください。）
- 服装・持ち物： 運動しやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
- 申し込み不要、無料

5月は  
5/7(土) 10:30～  
5/27(金) 10:30～



本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。

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



主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713