

三二講座

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！



5/7 (土)

10:30～11:30

5/27 (金)

10:30～11:30

6月は
6/10(金) 10:30～
6/25(土) 13:30～

- 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



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

