

やさしい運動で

講座  
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！

7/1 (金) 10:30~11:30

7/29 (金) 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


8月は

8/12(金) 10:30~

8/26(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