

ミニ講座

やさしい運動で

夏バテしていませんか？

暑さの本番は8月、

やさしい運動で、夏バテに負けないようにしましょう！

貯筋ゴム体操もやります！

8/12 (金) 10:30～11:30

8/26 (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

9月は
9/4(日) 10:30～
9/24(土) 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

～ レジコミュへの行き方 ～



住所： 千葉県柏市若柴227-6 パークシティ柏の葉キャンパス
二番街 E棟E-3

交通： つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」下車徒歩6分
※辻仲病院前の信号を渡って、薬局のとなり

Tel : 0120-868-321