

三二講座

やさしい運動で

姿勢を正して 後ろ姿を美しく！

自分には見えなくても、他人からはよく見える後ろ姿。
年齢は後ろ姿に表れてしまいます。背筋が伸びていると、若々しく
見えますね！楽しく運動しながら、正しい姿勢を身につけましょう！

9/4（日） 10:30～11:30

9/24（土） 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



10月は
10/8(土) 10:30～
10/22(土) 10:30～

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

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。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713