

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！

11/5(土)

10:30~11:30

11/21(月)

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



12月は
12/3(土) 10:30~
12/19(月) 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。

～ 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