

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。
楽しく運動しながら、
正しい姿勢を
身につけましょう！

12/3(土)

10:30~11:30

12/19(月)

10:30~11:30

※終了後、あ・し・たで通常の
ワンポイントアドバイスをを行います。

- 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



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

1月は
1/7(土) 10:30~
1/16(月) 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。

～ 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