

ミニ講座

やさしい運動で

# ストレッチ＋有酸素運動 ＋ストレッチ

有酸素運動の脂肪燃焼効果を高めるためには、  
運動の前後のストレッチが有効です。

ミニ講座では、有酸素運動としてリズム運動を行います。  
血流を良くして、全身に酸素を行き渡らせましょう！

**6/3(土)**

**13:30～14:30**

**6/30(金)**

**13:30～14:30**

- 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

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。（保険はかけておりませんので、自己責任でご参加ください。）

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