

三二講座

やさしい運動で

# 骨・関節・筋肉の連携プレー

## その2 骨盤

背骨と太ももをつなぐ骨盤は、上半身のほとんどの重みを支えています。その骨盤が傾くと、体がゆがみ、さまざまな不調につながります。骨盤を正しい位置に保つため、今月も、骨盤周りの筋肉、腹直筋・腹斜筋・腹横筋・腸骨筋に注目しましょう！

**2/9(金)**

**13:30~14:30**

**2/24(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

◆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。



3月は

3/5(月) 10:30~  
3/23(金) 13:30~



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

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