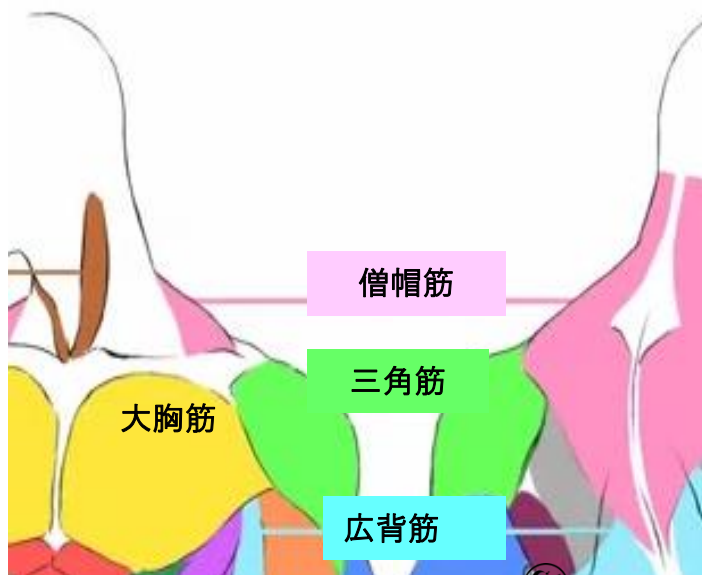


骨・関節・筋肉の連携プレー その3 「肩」

多くの人が悩む肩こり。その4大原因とるのが、同じ姿勢、眼精疲労、運動不足、ストレス。

筋肉の伸び縮みが悪くなると、筋肉が硬くなり「こり」が発生します。

「こり」がたまらないように、こまめに動かしてケアしましょう。



いちあっぷ

3/5(月)

10:30~11:30

3/23(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。



4月は

4/13(金) 13:30~

4/28(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

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