

会員様限定

三二講座

やさしい運動で

# 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。

4/13(金)

13:30~14:30

4/28(土)

10:30~11:30

## お知らせ

4月から、本講座は会員様限定とさせていただきます。

参加を希望される方は、まちの健康研究所「あ・し・た」にて  
会員登録(無料)後にご参加ください。

5月は

5/13(日) 10:30~

5/25(金) 13:30~

- 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

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