

ミニ講座

やさしい運動で

# 寒い時期に

# 有効な体の動かし方



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

**2/18(金)**

**14:00~15:00**

**2/23(水)**

**10:30~11:30**

- ◆ ダイナミックストレッチで、体温・筋温を上げましょう！
- ◆ 少し息が上がるくらいの有酸素運動で心肺機能と基礎代謝をアップしましょう！
- ◆ スタティックストレッチで筋肉の柔軟性をアップし、関節の可動域を広げましょう！リラックス効果も。

●場所:

ららぽーと柏の葉北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」  
イベントスペース

●服装・持ち物 :

運動しやすい服装、飲み物  
フェイスタオル(長さ80cm程度)  
**必ずマスクをご着用ください。**

●申し込み不要、無料

お知らせ

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。

主催:

まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713