

会員様限定

三二講座 やさしい運動で

寒さで硬くなってしまった 僧帽筋を ほぐしましょう！



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

4 / 13 (水)

14:00 ~ 15:00

4 / 27 (水)

14:00 ~ 15:00

気温が低いと血行が悪くなり、老廃物が溜まりやすくなるので、筋肉が硬くなってしまって更に血行が悪くなります。肩甲骨を動かして僧帽筋の緊張を和らげましょう。

●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