

座っている時間が長い、歩くことが少ない、 心当たりありませんか？



毎回の運動アドバイスの
最初の1時間を
ミニ講座といたします！

7 / 1 (金)、8 (金)
15 (金)、23 (土)
いずれも14:00～15:00

● 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

筋力の衰えは高齢者だけの問題では
ありません。40代以上もロコモ予備軍と
言われています。

「ゆるめて、のばして、動かす」
を心がけましょう！