



☆ 夏バテ ☆

食欲が… 睡眠が…

なんとなく体調不良？



毎日の運動習慣でエネルギーを消費し、
食欲を増進させて体力アップ、
運動による軽い疲労感で睡眠力もアップ
「運動の効果を実感しましょう！」

8 / 12 (金)

19 (金)

26 (金)

いずれの日も

14:00

~15:00

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

