

# ☆ 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！」

**9 / 2 (金) 14:00~**

**9 / 11 (日) 14:00~**

**9 / 17 (土) 10:30~**

**9 / 28 (水) 14:00~**

**いずれも1時間**



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

