



ミニ講座

やさしい運動で

# 基礎代謝を上げる！

( ストレッチ + 有酸素運動 + 筋トレ )

やさしい運動で、基礎代謝アップ、  
筋力アップを目指しましょう！  
野村先生のミニ講座です。

12/4 (金) 10:30~11:30

12/13 (日) 13:30~14:30

- 場所： レジコミュ  
(裏面の地図をご参照ください。)
- 服装・持ち物： 運動しやすい服装  
バスタオル  
タオル、飲み物
- 申し込み不要、無料



## おしらせ

11月から、原則会員様限定とし、会員でない方の  
体験参加は2回までとさせていただきます。  
以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加  
くださいますようお願いいたします。

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