

三二講座

やさしい運動で

さよなら！

首こり、肩こり、背中こり

健康長寿

やさしい運動で、楽しくほぐして、
がんこな首こり、肩こり、背中こりを
解消しましょう！
貯筋ゴム体操もやります！

1/ 9 (土) 13:30～14:30

1/22 (金) 10:30～11:30

＜2月の予定＞

14日(日) 10:30～

26日(金) 10:30～

●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
汗ふきタオル、飲み物

●申し込み不要、無料

お知らせ

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の
会員様向けとし、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

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713