

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

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！

●2/14 (日) 10:30～11:30

●2/26 (金) 10:30～11:30

- 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、ふきタオル、飲み物
- 申し込み不要、無料

3月は
3/4(金) 10:30
3/26(土) 13:30



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。

