

ミニ講座

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！

3/4 (金) 10:30~11:30

3/26 (土) 10:30~11:30

4月は
4/8(金) 13:30~
4/24(日) 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

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