

家で出来る手軽な 運動を学ぼう！



- ・ 血圧があがりやすくなる季節の前に、お勧めの手軽な運動を学べます。
- ・ 日頃運動不足を感じているがなかなか出来ない方や何から手を付けて良いか分からない方におススメです。



講師：石坂美里先生
(株式会社BCF所属 健康運動指導士)

令和6年 10月 26日 (土)

14:30~15:30

開催場所：あさひ薬局内

*感染対策をしてお待ちしています。



動きやすい服装、履物で
おいでください。
持ち物：タオル、マスク
水筒 (水、お茶など)

問い合わせ先：あさひ薬局
TEL 026-215-1310

無料！！
事前予約制



どなたでも参加できます。
運動を制限されている方や痛みのある方は
主治医に相談してからご参加ください。