

肩こり

腰痛

予防のための運動講座



肩こりや腰痛の多くは運動不足や寒さ、
ストレスで筋肉が固くなることで起こります。
筋肉が硬直しやすくなる季節の前に
みんなで一緒に学んでみませんか？

講師：石坂美里先生
(株式会社BCF所属 健康運動指導士)

令和7年11月15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

無料!!
事前予約制

持ち物:タオル、マスク、
水筒(水、お茶など)

動きやすい服装、履物でおいでください

問い合わせ先:あさひ薬局

TEL 026-215-1310

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。

