

家で出来る手軽な 運動を学ぼう！



- 血圧をあがりやすくする、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
- 運動はしているけれど再チェックしたい方
ぜひご参加ください！

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 7月 5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。