

冷え性改善！ 身体あたため体操

第二弾！

こんな症状ありますか…？

- ・手足の指先だけいつも冷たい
- ・靴下を重ねて履いている
- ・お風呂上りは温かいが、寝る頃には身体が冷たい
- ・寒くてなかなか寝られない



簡単なエクササイズとストレッチで、血行促進！
暖房器具に頼らなくとも温かく冬を乗り越えましょう！

場所：神奈川県立スポーツセンター アリーナ2 多目的フロア2

日時：令和8年1月28日(水)12:00～12:45

受講料：500円(税込) 対象：冷え症を改善したい方

持ち物：動きやすい服装、飲み物(蓋つきのもの)、汗拭きタオル

申し込み：令和8年1月4日(日)～1月27日(火)

10時より、電話、窓口、Webにて申込開始

(お問い合わせ)

神奈川スポーツコミュニケーションズ株式会社

0466-82-7050 教室担当(石井・関谷)

