

参加費  
無料

# 生涯現役 健康セミナー

45歳以上  
対象

## 第1回「健康の基礎を知る」

2026.2.7 土 10:00 ~ (受付開始 9:45)

## 第2回「肩コリ首コリ解消」

2026.2.24 火 10:00 ~ (受付開始 9:45)

\*講義+運動 約75分

\*動きやすい服装でご参加ください。

場所：リゾン本社1階  
リゾンコミュニティギャラリー

\*リゾンはNazooの活動を応援しています。

## 全6回のラインナップ

第3回  
腰痛・膝痛予防

第4回  
疲れにくい体づくり

第5回  
転倒予防

第6回  
総まとめ

### 【お申込み・お問合せ】

お電話又はHP予約画面からお申込みいただけます。  
まとめてのお申込みも1回でのお申込みも可能です。  
お問合せはお電話にてお願いいたします。

048-475-3309

HP用  
QRコード



・鍼灸マッサージ・運動指導・パーソナル指導  
・スタジオレッスン・ピラティス

☎ お電話はこちら  
048-475-3309

〒351-0033 埼玉県朝霞市浜崎1-2-10 アゴラ21ビル  
■東武東上線 朝霞台駅 北口下車 徒歩1分 改札出て右  
■JR武蔵野線 北朝霞駅 東口下車 徒歩1分 改札を出て左