

## 健康講座

# 「たくさん笑って 全身スツキリ運動」

入場無料  
要申込  
定員40名

脳と身体を存分に動かして、楽しく笑いましょう！

## 7月21日(木)

### 13:30~15:30

場所：八戸ポータルミュージアムはっち シアター2  
(八戸市三日町11-1)

講師：齊藤 由美子

シナプソロジー研究所認定  
シナプソロジーインストラクター



\*当日はマスク着用でご出席ください。かぜ症状のある方、熱のある方のご参加はご遠慮下さい。

#### お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7

Tel:017-739-0900 Fax:017-739-2570

E-mail: alis02@jomon.ne.jp

三八学友会 事務局(対馬) Tel: 0178-35-5674

主催：青森県総合社会教育センター

共催：あおもり県民カレッジ三八学友会



上記のQRコードから当グループのホームページへ繋がり、各講座のご案内をご覧ください。

<https://www.manabi-aomori.com>

(この講座は指定管理者  
【豊かな学びを育む青い森グループ】が運営します)