

記憶に残る 健康体操

参加無料

高齢だから筋トレは苦手という方でも、自分に合った強さの筋トレを毎日忘れずに実行できるように指導いたします。

10月20日(火) 13:00~14:30

場 所：五所川原市市浦コミュニティセンター 大ホール
(五所川原市市浦相内岩井81-384)

講 師：西村 司
青森県立中央病院 臨床検査技師、健康運動指導士

募集人数：40名

*当日はマスク着用でご出席下さい。かぜ
症状のある方、熱のある方はご遠慮下さい。

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

主催：あおもり県民カレッジ事務局

共催：五所川原市教育委員会

(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)

こちらのQRコードから当グループのホームページへ

繋がりが各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>

