

健康講座

4月7日(日) 13時～15時 3階 和室

『頭痛・肩こりのメカニズムと実技指導』

講師：神 一男（青森県健康管理士会会長）

持ち物：フェイスタオル

※長ズボン着用でご参加下さい。

5月12日(日) 13時～15時 2階 第6研修室

『免疫の話～自己免疫疾患ってなに？』

講師：竹内 和美（青森県健康管理士会会員）

頭痛や肩こりはなぜ起こるのかな？
受講後は、身体と心が軽くなっているかも
しれないですね♪

受講料は無料です。

2019年度青森県総合社会教育センターボランティア自主講座

＜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

☎017-739-0900 Mail : alis02@iomon.ne.jp

（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ます
各講座のご案内をご覧ください

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

