



第2回 健康講座

開催日：令和元年 **6月2日** **日**

時間：**13:00～15:00**

場所：青森県総合社会教育センター 2階 第6研修室

定員：36名

対象：どなたでも 受講料：無料

第一講座

40代から
始める！
ロコモ予防

講師：前田 敦子（保健師）

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予備軍は40代後半から始まっています。将来日常生活に支障をきたさないよう、運動や栄養のバランスについて解説します。

第二講座

思いやりの会話

講師：棟方 早苗（健康管理士）

私たちはひとりではなく、他者と関わって生きています。他社との争いを避け、上手くつきあい、ともに共存しようとしています。日頃から思いやりの気持ちで会話することを心がけ、人生を豊かにすごせるように一緒に考えてみませんか。

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@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター

（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>

