

歩かなければ→歩けなくなる→歩けなくなれば寝たきりになる→寝たきりになると介護が必要となる

免疫力アップ！ ウォーキング講座

健康ミニ講座「運動と健康」

センター敷地内トライアルコースで
ノルディック・ウォークの実践！



青空のもと、緑豊かなコースを
気持ちよく楽しく歩きましょう！

【会場】青森県総合社会教育センター
トライアルコース
【講師】渋谷 清光
全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、ポール
*感染症予防のためポールの貸出しはしていません
(ポールが無くてもウォーキングで参加できます！)

【時間】10:30～11:30
*集合場所：センター1階ロビー

【定員】10名

雨天の場合は
中止となります

- 4月… 23日
 - 5月… 7日、14日、21日
 - 6月… 4日、11日、18日
 - 7月… 2日、9日、16日、23日
 - 8月… 6日、20日
 - 9月… 3日、10日、17日
 - 10月… 8日、15日、22日
- 〈毎回金曜日〉

全19回 何回でも参加できます！
(ミニ講座の内容は毎回異なります)

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

