

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

免疫力アップ!

パート2

ウォーキング講座

「大人の健康塾」運動と健康をともに考え、学ぼう!

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

場所：青森県総合社会教育センター 3階 第1多目的研修室

時間：10:30~11:30

定員：15名

持ち物：運動できる服装、飲み物、汗拭きタオル



「大人の健康塾」

簡単なレクリエーション・ゲームで

頭とからだの体操! からだが温まったら

ウォーキングや簡単な筋トレ&ミニ

エクササイズで楽しく体を動かします。

運動と健康をともに考え、学びながら

歩けるからだ作りをしましょう!

- 令和3年 ① 11月12日(金)
- ② 11月26日(金)
- ③ 12月10日(金)
- ④ 12月24日(金)
- 令和4年 ⑤ 1月14日(金)
- ⑥ 1月28日(金)
- ⑦ 2月11日(金)
- ⑧ 2月25日(金)
- ⑨ 3月11日(金)
- ⑩ 3月25日(金)

*全10回、参加できる日だけの受講OK!

*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
のご参加はご遠慮下さい。

◎ スポーツ保険に加入していませんので、安全面に気を付けてご参加下さい。

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

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、

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

