

歩かなければ→歩けなくなる→寝たきりになる→介護が必要となる

受講無料  
要申込

第3弾

# 免疫力アップ ウォーキング講座

スピードウォーキング（速歩）  
カジュアルウォーキング（普段歩き）の実践  
&  
健康ミニ講座「運動と健康」



## 開催日（すべて金曜日）

- 4月… 15日、22日
- 5月… 13日、27日
- 6月… 10日、24日
- 7月… 8日、22日
- 8月… 12日、26日
- 9月… 9日、23日
- 10月… 14日、28日
- 11月… 11日、25日

※雨天中止

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）

- 会場 青森県総合社会教育センター 西側  
ウォーキング・ジョギングコース
- 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
- 時間 10:30～11:30
- 定員 15名※要事前申込み

ノルディック・ウォークの体験もできます！



スポーツ保険に加入しておりませんので、  
安全面に気を付けてご参加ください。

## 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>

