

笑って！動いて！

生涯ハッピー！

— 心も身体も元気にしませんか —

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳の活性化を図り、心も身体も元気にしましょう！

※飲み物や動きやすいシューズ(ズック等)服装でご参加ください。

9/18〔水〕 10:00 - 11:30

《場所》 ヒロロスクエア 多世代交流室2

(弘前市駅前町9-20)

《講師》 齊藤 由美子

(シナプソロジー®研究所公認シナプソロジー®インストラクター)

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

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

共催 : あおもり県民カレッジ中南学友会



(この講座は指定管理者【学び・生かすあおもりグループ】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>

