

健康講座

受講料無料 ※要申込

「健康寿命を延ばそう」

～フレイルに負けないぞ！！～

楽しいトークと椅子に座ったままの軽い体操で健康寿命を延ばしましょう。

日時：11月20日(水) 10:30～11:45

場所：横浜町ふれあいセンター「大集会室」

講師：関下 和彦

健康運動指導士（厚生労働大臣認定事業）
スポーツプログラマー（日本スポーツ協会認定）
公認水泳コーチ2（日本スポーツ協会認定）



※タオルを持参し、動きやすい服装でおいでください。
水（ペットボトル）は配付します。



お問い合わせ・申込先

横浜町立公民館（TEL：0175-78-6100）

下記の申込書に記入後、横浜町立公民館（ふれあいセンター窓口）に提出してください
電話（78-6100）・FAX（78-6112）での申込みでもOKです

申込期限 11月13日（水）

この講座は青森県総合社会教育センター指定管理者【学び・生かす
あおもりグループ】が共催します。

<https://www.manabi-aomori.com>

主催：横浜町立公民館 共催：青森県総合社会教育センター



| | | | |
|----|---|------|-------|
| 氏名 | | バス利用 | 有 ・ 無 |
| 住所 | 横浜町字 | TEL | |
| 所属 | 一般 ・ あかしや ・ はまなす ・ 桧木 和 ・ 寿健康 ・ 百目木さわやか ・ 吹越新生 | | |