

令和6年度 あおもり県民カレッジ 下北地区地域キャンパス講座(むつ市)

令和6年度 むつ市民大学公開講座 第3講

由美ちゃん先生と しゃべって！笑って！動いて！

～楽しく身体を動かして **笑** 涯元気～

令和6年7月18日(木)
13:30～15:15

《場所》 むつ市中央公民館 講堂
(むつ市大湊浜町13-1)

《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)



シナプソロジーで
Happyな笑顔と
健康のお手伝い！

「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、由美ちゃん先生としゃべって！笑って！動いて！健康寿命を伸ばしましょう！



参加費・事前の申し込みは不要です。当日直接会場にお越しください。

むつ市中央公民館

TEL:0175-24-1224 FAX:0175-24-1912

Mail:mt-koumin@city.mutsu.lg.jp

主催:むつ市民大学

共催:青森県総合社会教育センター

お問い合わせ

