

令和5年度 あおもり県民カレッジ

上北地区地域キャンパス講座（横浜町）

要申込

令和5年度 第6回実年教室 毎日続けられるチェアヨガ

椅子に座ったままで体の柔軟性を高めましょう！
無理なく毎日続けることで、健康づくり！
体力に自信のない方でも大丈夫です！

日時：令和5年11月21日(火)

10:30～12:00

場所：横浜町ふれあいセンター大集会室

横浜町美保野57-8 0175-78-

講師：芳賀 陽光 氏（チェアヨガインストラクター）



《定員》 なし 町民誰でも参加OK！
《参加費》 無料
《持ち物》 タオル等
《日程》 10:30～11:45 チェアヨガ体験
11:45～12:00 閉級式

風邪症状のある方、熱のある方のご参加はご遠慮ください。

お問い合わせ

横浜町ふれあいセンター
TEL：0175-78-6622

主催：横浜町教育委員会
共催：青森県総合社会教育センター

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>



～お申し込み方法～

①ふれあいセンターへ直接電話

②下記に記入後、ふれあいセンター窓口へ提出
切り取り

◆お名前

◆住所

◆電話