

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）

公民館講座

頭も身体も 百まで元気！

楽しみながら簡単な体操を行い、
認知症や転倒を予防しましょう！

笑う！動く！
チャレンジ！

- 定員 なし
町民誰でも参加OK!
- 参加費 無料
- 服装 動きやすい服装
- 持ち物 タオル(汗拭き用)
- ※水(ペットボトル)は配布します

日時

3月6日(水) 10:30~12:00

場所

横浜町ふれあいセンター

講師

中村 真由美 氏

介護予防士 レクリエーション介護士



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 2月29日(木)

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



切り取り

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・桜木・塚名平 和・寿健康・百目木さわやか・吹越新生		