

# むつサテライトキャンパス講座

会場:むつ市中央公民館 講堂

(むつ市大湊浜町13-1)

受講無料  
※要事前申込

(定員各40名程度)

シナプソロジーでHappyな笑顔と健康のお手伝い!

## 由美ちゃん先生と しゃべって! 笑って! 動いて! ~頭と身体のエクササイズで目指せ介護予防~



■日時 令和6年2月27日(火) 13:30~15:00

■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)

「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、しゃべって! 笑って! 動いて!  
健康寿命を伸ばしましょう♪

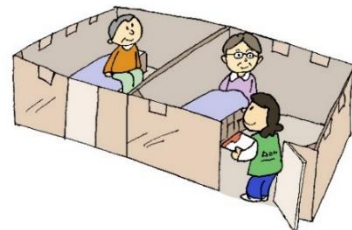


## 誰一人取り残さない地域防災 ~災害関連死ゼロをめざして~

■日時 令和6年2月29日(木) 13:30~15:00

■講師 小山内 世喜子 (一般社団法人 男女共同参画地域みらいねっと 代表理事)

災害時に誰もが取り残されない  
避難所作りの基礎知識や避難所での健康維持など  
地域の防災力をアップするヒントがたくさん!



### 受講申込み・お問い合わせ

むつ市企画政策部 企画調整課

TEL: 0175-22-1111 (内線2351)

FAX: 0175-23-4108

MAIL: mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp

※名前、住所、電話番号をお知らせのうえ、  
各講座とも1週間前までにお申し込みください。

主催 青森県総合社会教育センター  
共催 むつ市企画政策部 企画調整課

