

★「5つの活＝①筋活&骨活②腸活③脳活④脈活⑤眠活」に挑戦してみよう！
★「90歳の壁」を元気に乗り越えるためには！

ウォーキングと “5つの冬活”体験講座

～内容～

- ・健康に関するミニ講座（健康情報等のお知らせ）
- ・ウォーキング（鎌田式）&ノルディック・ウォークの実践
- ・「介護の世話にならない鎌田式”90歳の壁”を元気に乗り越える5つの極意」（著者：鎌田實氏）を学び体験する

■ 会場 青森県総合社会教育センター 3階
第1多目的研修室

■ 講師 渋谷 清光（あおもり健康づくりリーダー）
全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員

■ 持ち物 飲み物、汗拭きタオル

■ 時間 10:30～11:30

■ 定員 10名

■ 受講料 無料

スポーツ保険に加入していませんので、安全面に気を付けてご参加ください。



鎌田實氏似顔絵
（イラストレーター：おけい作）

* 風邪症状のある方、熱のある方は参加をお控えください。
* 検温、アルコール消毒にご協力ください。

金曜日に開催します！

令和5年	①	12月15日
	②	12月22日
令和6年	③	1月12日
	④	1月26日
	⑤	2月 2日
	⑥	2月16日
	⑦	3月 8日
	⑧	3月22日

何回でも参加できます！
（ミニ講座の内容は毎回異なります）

お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7

TEL 017-739-0900 / FAX 017-739-2570

Mail alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター

（この講座は指定管理者 学び・生かすあおもりグループが運営します）
こちらのQRコードから指定管理者のホームページへ繋がり、
各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>

