

令和7年度 あおもり県民カレッジ
ボランティア講師による自主講座①

受講無料
※要事前申込

体幹ストレッチ講座

忙しくて運動不足の女性や働き盛りの世代を対象に、運動不足の解消、基礎代謝アップを図り、健康な身体づくりを応援します！

- 月 日 ①5/12(月) ②6/9(月) ③7/14(月)
- 時 間 10:30~11:30 ※1回だけの参加も大歓迎！
- 会 場 青森県総合社会教育センター 第1多目的研修室
- 講 師 和田 荃美子 (公益社団法人 日本3B体操協会認定指導士)
- 対 象 一般女性 [定員15名]
- 持ち物 ヨガマット(敷物)、動きやすい服装、運動靴
汗拭きタオル、水分補給用飲料



音楽に合わせて、楽しくリズムカルに
身体を動かしましょう♪

受講のお申し込みは、下記までメール・電話・FAXで

お申し込み・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
メール alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター
共催：FUNWALK青森

(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)
右→のQRコードから指定管理者のホームページへつながり、
各講座のご案内をご覧ください。
<https://www.manabi-aomori.com>



3 すべての人に
健康と福祉を

