

要申込

歩かなければ→歩けなくなる→寝たきりになる→介護が必要・生活の質が変化する

# あ・お・も・り塾

『あ=あさぐ歩く』『お=おしゃべりしながら』『も=もう一步』『り=理想は◎寿まで歩ける体づくり』  
『塾=熟女(男)たちのウォーキング健康講座』

## ウォーキング講座

- ・ノルディック・ウォーク&ウォーキングの実践
- ・「奇跡の鎌田式ウォーキング」の体験(予定)
- ・健康に関するミニ講座(健康情報等のお知らせ)
- ・自宅でできる簡単なストレッチ等(スクワット・かかと落とし等)



青空のもと、緑豊かなコースを  
楽しく歩きましょう!

- 会場 青森県総合社会教育センター 西側  
屋外ウォーキングコース
- 講師 渋谷 清光  
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 15名
- 受講料 無料



スポーツ保険に加入しておりませんので、  
安全面に気を付けてご参加ください。

\* 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。

開催日(金曜日)

4月	14日、28日
5月	12日、26日
6月	9日、23日
7月	14日、28日
8月	25日
9月	8日、22日
10月	13日、27日
11月	10日、24日

※雨天中止

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>

