

# リフレッシュ健康体操



疲れやすいなど健康状態が気になる。年齢とともにアチコチが痛い。日頃の運動不足を解消したい。……  
「リフレッシュ健康体操」はゆったりとした体操で身体を動かすことにより、体液の循環を促して筋肉だけでなく内臓の働きも活発にすることをねらいとしています。運動が苦手な方、高齢の方も無理なく練習できます。  
この講座は、どの回から参加しても構いません。ご夫婦や友達を誘ったりして、気軽にお申込みください。

- 講 師 長内真理 (コンテンポラリーダンサー)
- 場 所 青森県総合社会教育センター 3階・和室
- 開催日 原則毎月第1土曜日 (天候や講師の都合により変更になる場合があります。)  
令和5年 5月6日(土)、6月3日(土)、7月1日(土)、8月19日(土)、9月2日(土)  
10月21日(土)、11月4日(土)、12月2日(土)、12月23日(土)  
令和6年 1月6日(土)、2月3日(土)、3月2日(土)
- 時 間 10:00~11:00
- 持ち物 ヨガマット (お持ちで無い方には無料でお貸しいたします)、運動できる服装
- 定 員 15名 (小学生以上) ※小学生は保護者同伴でご参加ください。
- 受講料 各回500円

## 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



この講座は、あおもり県民カレッジの単位として認められます。



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」が自主事業として運営します)  
指定管理者ホームページ  
<https://www.manabi-aomori.com>

## 交通のご案内

