

参加無料
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

冬でも・冬だから
歩こう！

ウォーキング講座

【大人の健康塾】運動と健康をともに考え学びましょう！

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

場所：青森県総合社会教育センター 3階 第1多目的研修室

時間：10:30～11:30

定員：15名

持ち物：運動できる服装、飲み物、汗拭きタオル

- 令和4年 ① 12月16日(金)
- ② 12月23日(金)
- 令和5年 ③ 1月13日(金)
- ④ 1月27日(金)
- ⑤ 2月10日(金)
- ⑥ 2月24日(金)
- ⑦ 3月10日(金)
- ⑧ 3月24日(金)

*全8回、参加できる日だけの受講OK！

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。

- ・健康に関する**ミニ講座**
- ・自宅のできる**簡単なストレッチ**
- ・ウォーキング&ノルディック・ウォークの**実践**
- ・脳トレ等

お申込み・お問い合わせ

*マスクを適切に着用してご出席ください。かぜ症状のある方、熱のある方のご参加はご遠慮下さい。

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

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【豊かな学びを育む青い森グループ】が運営します)
こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がります
各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>

