

頭と体の

健康教室

地域の方への健康のお手伝い
デイサービスや施設での介護予防活動のヒントにも

日時／7月29日(水)・8月24日(月)
9月3日(木)・9月9日(水)・9月18日(金)・9月30日(水)
10月5日(月)・10月23日(金)・11月5日(木)・11月17日(火)
(時間：全日程10:00～11:30)

＼楽しく脳トレ♪(^o^)/

対象／健康体操や認知症予防などに興味のある方
(教室をご自分で開きたい方も大歓迎！)

point!

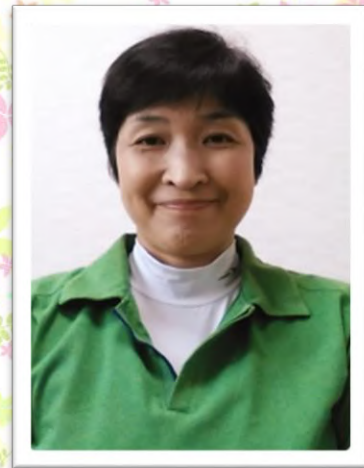
無理
なく

募集定員／各日先着15名
(何回でも途中からでも参加OKです)

楽しく

費用／¥500 ※費用は当日会場でいただきます。

運動



健康と笑いのカリスマ!?

講師 健康運動指導士 榎方由美子氏

服装／動きやすい服装・タオル・飲み物

会場／県民福祉プラザ 多目的室2A (7/29・8/24・9/3・10/5・11/5・11/17)
共用研修室 (9/9) 多目的室4B (9/30) ホール(9/18・10/23)

申込方法

① 持参	県民福祉プラザ プラザ管理室 (3階)
② 郵送	〒030-0822 青森中央三丁目 20-30 県民福祉プラザ管理室
③ FAX	017-777-0013



主催

(社福) 青森県すこやか福祉事業団
(指定管理者) 県民福祉プラザ管理室 (TEL: 017-777-9191 担当: 齋藤)

キリトリ

氏名

住所

連絡先

ご希望の日に○をしてください

7/29

8/24

9/3・9/9・9/18・9/30

10/5・10/23

11/5・11/17

※お申込みによりご提供いただいた個人情報は、本事業以外には使用しません。