

頭と体の

健康教室

日程 ~~2月 7日(月)・14日(月)・28日(月)~~ 2月分は中止となります
3月 7日(月)・14日(月)・28日(月)

※計6回実施。希望する回のみでの参加でもOKです。

時間 10:00~11:30

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

定員 各回15名

受講料 500円(1回につき)
※費用は当日会場でいただきます。

講師 棟方由美子先生(健康運動指導士)

持ち物 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
(2/7・2/14・2/28・3/7・3/28)
ホール(3/14)

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

主催 社会福祉法人青森県すこやか福祉事業団
県民福祉プラザ管理室(Tel017-777-9191 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

2/7・2/14・2/28

3/7・3/14・3/28