

健康と体の教室

(介護予防教室)

(様々な工夫とヒントを持ち帰る教室です)



地域の方への健康のお手伝い。

ただし「楽しく無理なく」がモットーです！！

対象 / 健康体操や認知症予防などに興味のある方

募集定員 / 各日先着 15名

日時 / 2月18日・25日
3月4日・14日・18日
全日程 13:30~15:00

申し込み / FAX・郵送又は持参

講師 / 健康運動指導士 棟方 由美子 先生他
(美!?と健康と笑いのカリスマ)

費用 / 無料

服装 / 動きやすい服装、タオル、飲み物等

会場 / 県民福祉フラザ3階共用研修室他

主催 / (社福)青森県すこやか福祉事業団

お問い合わせ / 県民福祉フラザ管理室(青森市中央3丁目20-30)

切り取り線



お申込み

氏名 _____
住所 〒 _____

連絡先 _____

※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

ご希望の日を○で囲ってください

2 / 18・25

3 / 4・14・18

TEL 017-777-9191

FAX 017-777-0013

フラザ管理室 担当行