

# 頭 と 体 の

介護予防教室

# 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！

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！！)

募集定員／各日先着 15名  
(何回でも途中からでも参加OK)

日 時／7月8・22・29(月)  
8月26日(月)  
9月2・9・30(月)  
10月7・28日(月)  
11月11日(月)  
全日程10:00～11:30まで



楽しく脳トレ無理なく運動(^o^)/

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 (健康と笑いのカリスマ)

費 用／¥500 ※費用は当日会場でいただきます

服 装／動きやすい服装、タオル、飲み物等

会 場／県民福祉プラザ 多目的室4A他

お問い合わせ

TEL 017-777-9191  
〒030-0822 青森市中央3丁目20-30  
県民福祉プラザ3階プラザ管理室

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

----- 切り取り線 -----

お申込み

氏 名	_____
住 所	〒 _____
連絡先	_____

ご希望の日を○で囲ってください		
7/8・22・29	8/26	9/2・
9・30	10/7・28	11/11

FAX 017-777-0013
プラザ管理室 担当行

※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