

# 健康講座

## 「健康寿命を延ばそう」

楽しいトークと椅子に座ったままの軽い体操で  
健康寿命を延ばしましょう。

**7月19日(水) 13:30~15:00**

場所：八戸ポータルミュージアムはっち  
シアター2

(八戸市三日町11-1)

講師：関下 和彦

健康運動指導士（厚生労働大臣認定）  
スポーツプログラマー（文部科学大臣認定）  
地域スポーツ指導指導者「水泳上級」（日本水泳連盟認定）



定員：70名 受講料無料 ※要申込

\*かぜ症状のある方、熱のある方のご参加はご遠慮下さい。

### お申込み・お問い合わせ

★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  
(この講座は指定管理者 学び・生かすあおもりグループが運営します)

〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7

Tel:017-739-0900 Fax:017-739-2570

E-mail: alis02@jomon.ne.jp

★三八学友会 事務局(対馬)

Tel: 0178-35-5674



上記のQRコードから当グループのホームページ  
へ繋がり、各講座のご案内をご覧ください。

<https://www.manabi-aomori.com>