

歩けなければ→歩けなくなる→歩けなくなれば寝たきりになる→寝たきりになると介護が必要となる

免疫力アップ！ ウォーキング講座

健康ミニ講座「運動と健康」

講座のあとはセンター敷地内トライアルコースで
ノルディック・ウォークの実践！



- 【会 場】青森県総合社会教育センター
トライアルコース
- 【講 師】渋谷 清光
全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員
- 【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、ポール
(感染症予防のためポールの貸出しはしていません)
*ポールが無くてもウォーキングで参加できます！
- 【日 程】〔8月〕26日(水) 〔9月〕9日(水) 24日(木)
〔10月〕8日(木) 21日(水)
〔11月〕11日(水) 19日(木)
- 【時 間】10:30～11:30
- 【定 員】5名

内容は同じです。
何回でも参加できます！



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
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7
TEL 017-739-0900 / FAX 017-739-2570
Mail alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター
(この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します)
こちらの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>

