

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

冬でもポカポカ！ ウォーキング講座

●健康ミニ講座「運動と健康」

●ノルディック・ウォークの実践！

楽しい会話で笑いがいっぱい、
免疫力UP！



【会場】青森県総合社会教育センター
3階第1多目的室

【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

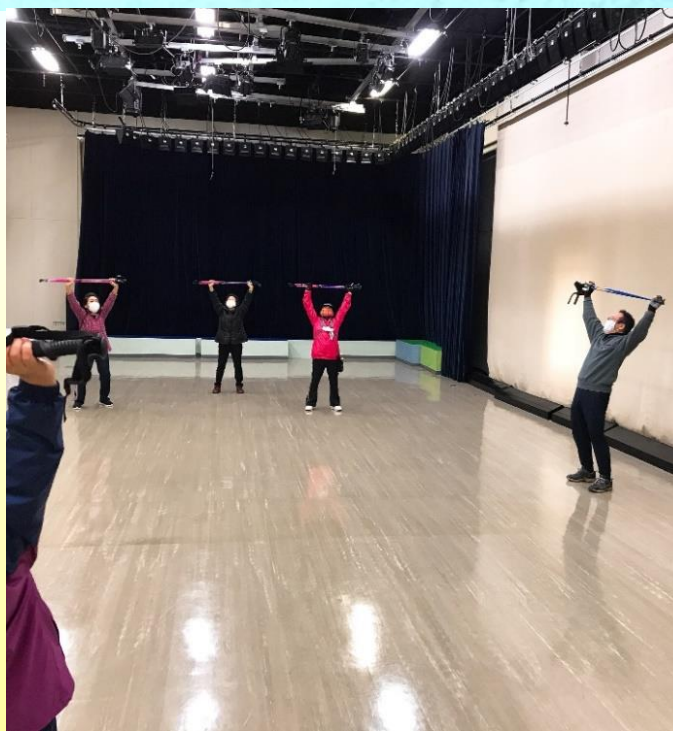
【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、ポール
(感染症予防のためポールの貸出しはしていません)
*ポールが無くてもウォーキングで参加できます！

【日程】〔12月〕11日(金)
〔1月〕14日(木)
〔2月〕12日(金) 24日(水)
〔3月〕12日(金) 25日(木)

【時間】10:30～11:30

【定員】10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

