



受講無料
※要事前申込

体幹ストレッチ講座

PART2

40・50代からのストレッチ！

仕事や家事が忙しくて時間がない…

そんな運動不足の女性を対象に、健康な身体づくりを応援します！

《日 時》 ① 9/13(土) 13:30~14:30

② 10/18(土) 13:30~14:30

③ 11/10(月) 10:30~11:30

1回だけの
参加も大歓迎！



《会 場》 青森県総合社会教育センター 3階・第1多目的研修室

《講 師》 和田 莖美子 (公益社団法人 日本3B体操協会認定指導士)

《対 象》 一般女性 [定員15名]

《持ち物》 ヨガマット(敷物)、動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル
水分補給用飲料



音楽に合わせて、楽しくリズムカルに
身体を動かしましょう♪



3 すべての人に
健康と福祉を



受講のお申し込みは、下記までメール・電話・FAXで

お申し込み・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
メール alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター指定管理者
(学び・生かすあおもりグループ)

右→のQRコードから指定管理者のホームページへつながり、
各講座のご案内をご覧ください。
<https://www.manabi-aomori.com>

