

令和7年度 第6回 横浜町

# 実年教室

健康寿命を楽しく延ばす！  
日課にする十ガウ体操、  
自分を知るジワジワ体操

・当日はタオルを  
持参し動きやすい服装  
でおこください  
・水 (ペットボトル)  
は配布します

○日時 11月19日(水)

午前10時30分～12時00分

○場所 ふれあいセンター「大集会室」

○講師 介護予防指導士 レクレーション介護士

中村 真由美 氏



お問い合わせ・申込先

横浜町立公民館 (TEL: 0175-78-6100)

下記の申込書に記入後、横浜町立公民館(ふれあいセンター窓口)に提出してください  
電話(78-6100)・FAX(78-6112)での申込みでもOKです

申込期限 11月12日(水)

この講座は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】が共催します。

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

主催：横浜町立公民館 共催：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)



き り と り

## 第6回実年教室 『健康体操』申込書

氏名		バス利用	有 ・ 無
住所	横浜町字	TEL	
所属	一般 ・ あかしや ・ はまなす ・ 松木 和 ・ 寿健康 ・ 百目木さわやか ・ 吹越新生		