令和８年度
第６回　横浜町

令和８年度 あおもり県民カレッジ
上北地区地域キャンパス講座（横浜町）

実年教室

健康寿命をのばそう

～筋肉はお友達！！～

•当日はタオルを持参し
動きやすい服装で
おこしください



•水（ペットボトル）
は配布します



○日　時　**11月18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　健康運動指導士
関下　和彦　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11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

学位認定講座
この講座は、あおもり県民カレッジの単位として認められます。

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『健康寿命をのばそう』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　・　桧 木 和　・　寿健康　・　百目木さわやか　・　吹越新生		