

ヘルシーエイジング & すこやかチーム 合同月1公開講座 2023' in ヒ□□

ヒ□□4F 市民文化交流館ホール（全月曜日）

受付 12:30 前半 13:10 ~休憩~ 後半 14:20 終了 15:20

講座内容及び講師（内容の順番が変更する場合があります）		
2023 ①7月17日	13:00 体操と講話 「高齢者と健幸」	健康運動指導士 奈良岡 匠氏
②8月7日	13:00 简单体力測定 14:20 「みんなで踊ろう」	健幸増進リーダー 山形 裕志氏
③9月4日	13:00 体操&筋トレ 14:20 「手口いろいろ特殊詐欺」	健幸増進リーダー 県警トーク
④10月2日	13:00 体操&筋トレ 14:00 映画「いのちの停車場」	健幸増進リーダー DVD 放映
⑤11月6日	13:00 体操&筋トレ 14:20 「マンドリンコンサート」	健幸増進リーダー 弘前マンドリン
⑥12月4日	13:00 体操&筋トレ 14:20 「津軽むがしっこ」	健幸増進リーダー 和の昔っこ
2024 ⑦1月8日	13:00 体操&筋トレ 14:20 「認知症を理解しよう」	健幸増進リーダー 石田 理世氏
⑧2月5日	13:00 简单体力測定 14:20 「ヨガ体験」	健幸増進リーダー 前田 典子氏
⑨3月18日	10:00 コンサート 13:00 交流会(どなたも参加できます) ①SDGs 風プレゼント交換 ②コーナー活動発表会	山崎祥子氏・古川佳子氏

事前申し込みは不要です 直接会場へ! 受付 12:30~

- 引き続き感染予防及び熱中症対策にご協力をお願いいたします
マスクの必要な方はお申し出ください 水分補給用飲み物をご持参ください
- 会員の方は筋トレ用ボール&チューブをお忘れなく 会員以外の方には
お貸し致します 実費でご用意も出来ます 動きやすい服装でお出てください
- 1講座 300円承ります(会員 100円) 講座開始前に受付へお願い致します
前半のみ・後半のみに参加される場合も料金は同じです
- 定例会(このちらしの裏面)への当日参加も可能です(1回 300円承ります)
- 連絡先 34-2649 齋藤(留守電には電話番号もお願い致しますこちらからご連絡します)