

健康寿命をのばしていつまでも若々しく

アクティビティ健康セミナー

アクティビティは心と体を活性化させる効果があります。
みんなで楽しく健康づくりをしませんか！

会場：ヴァンピュール南青森 1階 住民交流ホール

平成 31年 1月 23日(水)

午前 10時～11時 50分

楽しみながら頭も体も元気にしよう！

「ふまねっと」で健康づくり

講師：棟方由美子さん（健康運動指導士）

「ふまねっと運動」とは？

色々なリズム・ステップに合わせて、マス目を踏まないように歩くことで、楽しみながら脳を活性化させ、転びにくい体づくりが期待できる運動です。

どなたでも参加 OK!
運動が苦手な方でも大丈夫！



平成 31年 1月 29日(火)

午前 10時～11時 50分

指先を使って脳を元気にしよう！座ってきでるアクティビティ

紋切りあそび
ウコン染め体験

講師：棟方由美子さん（健康運動指導士）

お知らせ

H30.2.8（金）より
毎週金曜日、10時から
（90分）ロコトレ教室を
開催します。お気軽に
お問い合わせください。

ロコモーション シンドローム

（通称：ロコモ）とは・・・
筋肉、関節、軟骨、椎間板
といった運動器に障害が
起こり「立つ」「歩く」と
いった機能が低下してい
る状態をロコモーション
シンドロームといいま
す。進行すると日常生活
に支障が生じてきます。

お問い合わせ

青森市浜田玉川 247-1 ヴァンピュール南青森

017-762-5333 担当：成田