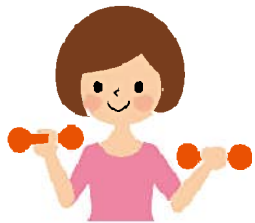


健康寿命をのばしていつまでも若々しく

アクティビティ 健康セミナー

祝！令和！



講師
棟方由美子さん
(健康運動指導士)

お待たせしました！多数の
ご希望にお応えし、6月より
第2・第4水曜日にアクティ
ビティセミナーを再開します。
(8月のみ第3・第4)
皆さまお誘いのうえ、ご参加
ください！

6月

12日(水) 26日(水)10時～

運動機能向上：

- ★ニュースポーツ(ラダーゲッター)
- ★室内グランド・ゴルフ

認知症予防：

- ♪「タングラム」に挑戦
- ♪小さな輪挿し作り

7月

10日(水) 24日(水)10時～

運動機能向上：

- ★暑さに備える呼吸法(1)
- ★ニュースポーツ(輪投げ)

認知症予防：

- ♪香りで認知症予防
- ♪歌声喫茶 夏バージョン

8月

21日(水) 28日(水)10時～

運動機能向上：

- ★スカツと爽やかテニス
- ★暑さに備える呼吸法(2)

認知症予防：

- ♪想像力を育む「折り染め」
- ♪石と紙で作るペーパーウエイト

9月

11日(水) 25日(水)10時～

運動機能向上：

音楽に合わせて楽しく運動
「運動バイキング」

認知症予防：

防災に備えて手作り〇〇
「スポンジステンシル」

2525

会場：ヴァンピュール南青森

青森市浜田玉川 247-1



お気軽に
お問い合わせ
ください！



※セミナー内容が都合により変更なる場合があります。ご了承ください。

お問合せ/お申し込み
ヴァンピュール南青森

☎ 017-762-5333