

健康寿命をのばしていつまでも若々しく

祝！令和！

# アクティビティ 健康セミナー



講師

棟方由美子さん  
(健康運動指導士)

お待たせしました！  
後半の予定です。引き続き、  
第2・第4水曜日にアクティ  
ビティセミナーを開催してい  
きます。  
皆さまお誘いのうえ、ご参加  
ください！

## 10月

9日(水) 23日(水)10時～

運動機能向上：

- ★ニュースポーツ「室内ペタンク」
- ★「ノルディックウォーク」体験

認知症予防：

- ♪ ちぎり絵に挑戦①
- ♪ ちぎり絵②



## 11月

13日(水) 27日(水)10時～

運動機能向上：

- ★ニュースポーツ「カローリング」
- ★音楽に合わせて楽しく運動

認知症予防：

- ♪ 歌声喫茶 秋バージョン
- ♪ 脳トレ10連発！！

2525

## 12月

11日(水) 25日(水)10時

運動機能向上：

- ★室内グランドゴルフ
- ★キャップカーリング二弾！

認知症予防：

- ♪ リサイクル「ぽち袋」作成
- ♪ 紙ナプキンで加湿器を作ろう

## 2020年1月

8日 15日(水)10時～

運動機能向上：

- ★レクリエーションで動き回ろう
- ★寒い季節に血行を  
うながすストレッチ

認知症予防：

- ♪ 笑って認知症予防「福笑い」
- ♪ 紙相撲 ヴァンピュール場所



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