

脳トシ体操で血流をよくし、

脳年齢の若返いをはかきましょう！

笑顔で脳トシ



健康体操教室

軽いストレッチ体操を取り入れながら、手足を中心に運動をします。
頭を悩ます事はなく、とにかく笑顔で楽しく運動をする教室です！

日時 6月19日(月)～10月30日(月)
10時～11時 全15回

参加費 3,750円(保険料含む)
(1回あたり250円×15回)



講師 中村敦子 氏

定員 40名 (定員になり次第締め切ります)

開催場所 弘前 B&G 海洋センター-武道館

○お申込み

弘前 B&G 海洋センターまで窓口か電話でお申込みください。

○お問合せ

〒036-8057 弘前市八幡町1-9-1

弘前 B&G 海洋センター TEL 0172-33-4545

(9時から21時開館 毎週火曜日休館日)

弘前市指定管理者

公益財団法人
弘前市体育協会
Hirosaki City Amateur Sports Association

主催 (公財) 弘前市体育協会 主管 弘前 B&G 海洋センター