

脳トレ体操で血流をよくし、

脳年齢の若返いをはかみましょう

笑顔で脳トレ

健康体操教室(後期)

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 11月6日(月)～3月19日(月)
10時～11時 全16回

参加費 4,000円(保険料含む)
(1回あたり250円×16回)
2回の分割払いも承ります！

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



講師 中村敦子 氏
(元弘前市スポーツ指導員)

☆前期教室参加者の声

笑いながら運動することが出来、毎回心身が
すっきりして終わることが出来ます！60代男性

笑顔で仲間との交流、普段使わない筋肉を動かし
とにかく楽しく運動をしています！ 60代女性

○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