

いつまでも健康で!

リズム体操  
ストレッチ体操

# 笑顔で健康体操Ⅱ



みんなが!!

HAPPY~♪

弘前市指定管理者

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

日時 10月1日(月)~12月17日(月)

10時~11時 全11回

開催場所 弘前B&G海洋センター武道館

## ★★今回の特別イベント開催日★★

メナード化粧品・美容部員による美容レクチャーが受けられる

- ・10月29日 (ハンドマッサージ)
- ・11月26日 (秘メイク術)
- ・12月10日 (健康茶試飲)



参加費 3,300円(保険料含む)1回あたり300円

定員 おおむね60歳以上の方 30名(定員メ切)

講師 \*体操\* 中村敦子氏(元弘前市スポーツ指導員)  
\*美容\* 種澤佑依氏(メナード化粧品)

<お申込み・問い合わせ先> 弘前B&G海洋センター(毎週火曜・休館日)  
TEL 0172-33-4545