

楽しく健康づくり!

会員以外のお友達の参加も可能です!

「いきいき講習会」のお知らせ

皆様のご参加をお待ちしています。～ 心とからだを活性化! ～



講習内容	日時・場所	講師	参加締め切り
お肌の乾燥を乗り切ろう! 「ビューティーセミナー」 お気軽にご参加くださいね☆	1月 21日(水) おいらせ町いきいき館 13:30～14:30 ビューティーセミナー 14:30～15:00 お茶会(デザート付き)	セミナー: 青森ヤクルト 様 ・お肌のお手入れ ・サンプルプレゼント! お茶会: お菓子を食べてながら、おしゃべりしませんか。	1月 7日(水) 13時15分までにお集まりください。
誰でもできる、楽しい 「3B体操」 道具を使って、脳トレも! (ボール、ベル、ベルターで3B)	1月 28日(水) おいらせ町みなくる館 10:00～11:30 3月 2日(月) 六戸町就業改善センター 10:00～11:30	(公社)日本3B体操協会 公認指導士 佐々木美智子先生 準備する物: 動きやすい服装 みなくる館は、履き物	1月 21日(水) 2月 24日(火)

☆おいらせ町いきいき館・みなくる館の場所は ⇒ イオン方面から人材センターを目指してくる、角のローソンを右折し、約300m先の左側「王将館」を曲がったところに駐車場あり。いきいき館・みなくる館は並びです。

☆六戸町就業改善センターの場所は ⇒ 国道を曲がり、六戸町役場の道路向かいにあります。奥に文化ホールがあります。

2月4日も講習会を予定(100歳体操・認知症について)1月案内します



※ 参加申込み シルバー人材センターへ TEL0178-52-3177 [参加費は無料です。]