

# 令和5年度

## 「鱒ヶ沢はまなす学級」のおしらせ

### <鱒ヶ沢はまなす学級第3回学習会のおしらせ>

- ◆日時 令和5年9月26日(火) 10:00~11:30 (受付 9:30~)
- ◆会場 舞戸公民館 大ホール
- ◆内容 10:00~朝の歌  
10:20~学習会(70分)
- ◆演題 「頭と身体エクササイズで、目指せ介護予防」
- ◆講師 シナプソロジー研究所<sup>®</sup>公認  
シナプソロジー<sup>®</sup>インストラクター 齊藤 由美子 氏
- ◆対象者 おおむね 60 歳以上の町民
- ◆参加料 無料(事前の申し込みがなくても参加できます)

動きやすい服装で、水分補給のための飲み物・タオル等をご用意ください。  
お友達やご近所お誘い合わせのうえ皆さんの参加をお待ちしております。

- ◆主催 鱒ヶ沢町教育委員会
- ◆共催 青森県総合社会教育センター  
(この講座は青森県総合社会教育センター指定管理者【学び・生かすあおもりグループ】  
が運営しています)



### 問・申込先(担当)

町教育委員会 社会教育課 社会教育班  
TEL (0173)72-2111 内線 365  
FAX (0173)72-2374

