

～健康寿命を延ばそう！～

今年も開催！

脳と身体を リフレッシュ



2018



☆運動プログラム☆

1. 呼吸運動
2. ストレッチ&準備体操
3. コーディネーショントレーニング



[講師：川戸 元貴さん]

? コーディネーショントレーニング って??

動きの調節や対応する力を養うもの。頭（脳神経）を刺激するトレーニング。子どもの場合は運動神経向上のために取り入れられますが、大人の場合はケガや病気の予防などにつながる楽しいトレーニングとなります。

- ・青森初！「ライブチヒ大学公認
コーディネーショントレーナー」
- ・一般社団法人
BLUE ties Impression 代表理事

日時：6月12日(火) 13:30～15:30

場所：青森市男女共同参画プラザ「カダール」

AV多機能ホール(アウガ5階)

※当日は動きやすい

定員：40人(申込先着順)参加無料

服装・靴でお越しく下さい

持ち物：汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)



※ トレーニングと言っても、激しい運動や難しいことはしません。
ご自身の体力、体調に合わせて無理なく行えます。



参加無料 ですので、お気軽にお申し込みください！

《申込み・問合せ》

青森市男女共同参画プラザ「カダール」(平日9時～18時)

〒030-0801 青森市新町1-3-7 アウガ5階

TEL:017-776-8800/FAX017-776-8828

メール:kadar-kouza@kadar-acor.jp(件名に「リフレッシュ」と入力)



男女共同参画都市あおもり



青森市は平成8年10月22日に男女共同参画都市を宣言しています。
青森市男女共同参画プラザ「カダール」は青森市の指定管理を受け、NPO 法人あおもり男女共同参画をすすめる会が管理運営を行っています。