



脳と身体をリフレッシュ2019

～ 脳に刺激を！らくらく運動で若さをキープ ～



日時：7月3日(水)



午後2時～3時30分

青森市男女共同参画プラザ「カダール」
A V多機能ホール（アウガ5階）

定員：50人（申込先着順）

持ち物：汗拭きタオル、飲み物（水分補給用）



講師：川戸 元貴 さん
・青森初！「ライプチヒ大学公認
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



《 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



【コーディネーショントレーニングとは？】

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の向上、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。

※当日は動きやすい服装・靴でお越しください！

【参加無料】

《申込み・問合せ》 ※詳しくは裏面をご覧ください

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30年4月1日「男女共同参画推進条例」を施行しました。平成8年10月22日には「男女共同参画都市」を宣言しています。
(指定管理者：NPO 法人あおもり男女共同参画をすすめる会)