

じゃらん・じゃらん

ストレッチ café

～デトックス効果のあるお茶をいただきながら～

～転ばない身体を手に入れる～



これから迎える雪道で転びそうになった時に『グッと踏ん張れる身体』を手に入れるため、椅子に腰かけたまま 3B 体操を取り入れたストレッチ & マッサージ、リンパの流れを促すピンクリボン体操を行います！！



13:00～14:00

会場：AV 多機能ホール

講師：西川悦子さん

公益社団法人日本 3B 体操協会
青森県支部公認指導士

じゃらん・じゃらん café

デトックス効果のあるお茶をのみながら
まったりとおしゃべり

14:20頃～15:00 研修室

日時：10月30日(金) 13:00～15:00

場所：青森市男女共同参画プラザ「カダール」(アウガ5階)

AV多機能ホール・研修室

定員：40人(申込先着順) 参加無料

持ち物：汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)

新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催を見合わせる場合があります。ご了承ください。

マスクの着用、体調が悪い方はご遠慮ください。

※簡単なストレッチですが、動きやすい服装でご来場ください。

《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「ストレッチ café」と入力)



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「男女共同参画都市」を宣言しています。

主催：青森市男女共同参画プラザ「カダール」

共催：NPO 法人あおり男女共同参画をすすめる

〇ストレッチ café

いただいた個人情報は、カダール・アコール事業にのみ使用させていただきます

氏 名			年代	代
連絡先	☎ (日中、連絡がとれる電話番号をお知らせください)			
質問 聞きたいことが あれば記入				