

弘前大学 青森中央学院大学
むつ
サテライト
キャンパス

令和4年度 むつサテライトキャンパス 公開講座

11月4日（金）

●10：30～12：00

「グリーンスマージーで健康生活」

一戸 昭彦

（野菜ソムリエ上級プロ）

クイズに答えて野菜の知識を増やしましょう！



●13：30～15：00

「笑う！動く！チャレンジ！

頭も身体も百まで元気～！！」

中村 真由美

（介護予防指導士 レクリエーション介護士）

いろいろな体操で認知症や転倒を予防しよう！

※動きやすい服装で飲み物・タオルを
ご持参ください



●13：30～15：00

「下北の神社と太平洋航路」

阿部 一能

（あおもりかいどう会議 事務局長）

太平洋航路と神社の関連性をひも解きます



11月9日（水）

●10：30～12：00

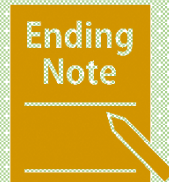
「終活よもやま話」

高松 隆

（上級終活カウンセラー 公認心理師）

終活で大切な10のことって？

エンディングノートの賢い使い方を学びます



*マスクを適切に着用してご出席ください。かぜ症状のある方、熱のある方のご参加はご遠慮下さい。

受講申込み・お問い合わせ

むつ市企画政策部 企画調整課

TEL：0175-22-1111（内線2353）

FAX：0175-23-4108

MAIL：mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp

※名前、住所、電話番号をお知らせのうえ、
各講座とも前日までにお申し込みください。

主催 青森県総合社会教育センター

共催 むつ市企画政策部 企画調整課

