



あさひ大学

集合：朝陽公民館 本館前9時 定員：16名 参加費：無料

第1回 現地学習(フレイル予防事業)



「初夏のノルディックウォーキング」

信州ノルディックウォーキング協会会長清水さんの指導をいただきながら、初夏の爽やかな風の中、大座法師池周辺をウォーキングします。

日時：6月9日(火) 午前9時00分～午後3時00分ごろ帰館

講師：信州ノルディックウォーキング協会会長 清水 元雄さん

※約5km歩きます。ポールは公民館で用意いたします。

雨天中止の場合は、お申し込みの方に連絡いたします。

持ち物：熊よけの鈴(ある方)・昼食・雨具・水分補給用飲料

申込み：5月15日(金)9:00～受付開始(定員になり次第締め切り)



場所：朝陽支所2階 定員：40名 参加費：無料

第2回 健康講座



くらしに役立つ 「睡眠」と「健康」の知恵袋



“なかなか眠れない”“眠りが浅くなった”などの悩みはありませんか。睡眠についての正しい知識を基に、良い睡眠をとるためのポイントを紹介していただきます。

※当日は健康チェックとして血管年齢の測定ができます。

日時：7月14日(火) 午前9時30分～11時30分

講師：明治安田生命保険相互会社 長野支社 池田さん

申込み：6月5日(金)9:00～受付開始(定員になり次第締め切り)



注意事項

○準備の都合から1回毎の申し込みになります。○体調が悪い場合には、参加をご遠慮ください。

【申し込み】朝陽公民館 ☎ 243-7251 又は窓口まで

※裏面もご覧ください➡