

参加
無料

いくつになっても自分らしく！ 介護予防講演会

第3弾 ～バランスを考える～

当日参加
OK

2025.11.8(土)

10:00～11:00

✓ バランス ✓ 歩行改善

✓ 肩こり予防

講師 篠原 博 教授
青森県立保健大学
健康科学部
理学療法学科



持ち物

内履き
タオル
飲み物

会場

カクヒログループスーパーアリーナ
青森市総合体育館
多目的室A

2025.11.23(日)

10:00～11:00

「転ばぬ先の杖作り！
骨粗鬆症について」

講師 篠原 博氏

篠原 麻衣氏
協立クリニック内科医



お申込み
お問合せ

〒030-0842

青森市大字浦町字橋本335-17

カクヒログループスーパーアリーナ（青森市総合体育館）

☎ 017-762-7105