

バランス能力を鍛えよう！

参加  
無料

第5弾

# 転倒予防

に向けてのエクササイズ

日時

2026年

2月14日 土

10:00-12:00

当日参加  
OK

会場

カクヒログループスーパーアリーナ  
1階 サブアリーナ

持ち物

内履き



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

お問い合わせ・お申込みはお電話にて

 017-762-7105

〒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）