



「スマイルあっぶるの会研修会」

乳がんを明るく生きよう！
こころと体をほぐして笑顔
みんなで楽しく3B体操

- 日時→2025年10月5日(日)
13:00～16:00
- 会場→アピオあおもり保健指導室(2F)
青森市中央3丁目17-1
- 講師 日本3B体操協会公認指導者
指導士 武蔵 恵美子
＜リラックスできる簡単な体操！
動きやすい服装でおいで下さい＞

◎グループトーク 14:30～16:00



参加費 700円
事前申し込み不要

〒030-0945
青森市桜川9丁目2-20
桜川グリーンハイツ107号
木戸方「スマイルあっぶるの会」
電話 070-2412-5174

10月はピンクリボン月間
受けよう乳がん検診