



令和6年度 第1回



ひろさき農業女子会

ハグズ

-HAGs-

Hirosaki Agriculture Girls



参加無料
事前申込制

7/31(水)締切

【開催日】
令和6年

8月9日(金)

【時間】：10:00~12:00

【場所】：千年交流センター
研修室A・B
(弘前市原ケ平5丁目1-13)



【イベント内容】

① パーソナルトレーナーによる
美姿勢へ導く体ほぐし体験

② リんごの加工品を試食・試飲しながら
交流会 テーマ「農業女性に関わる困りごとや工夫していること」



【補足事項】

※動きやすい服装でお越しください。
※フェイスタオルや飲み物等をご準備ください。
※ヨガマットをこちらで準備しますが、
マイマットの持ち込みを可とします。

※未就学児の託児を希望される方は
託児サービスが利用できます。
(事前申込が必要です。)

農業に関わる女性が楽しくつながれるコミュニティづくりを目指したイベントです

対象者 市内で農業に関わっている女性
農業に関心のある女性

定員 20名

申込方法 右記のフォームQRコード
またはお電話にて
お申込みください。



■申込 弘前市農林部農政課地域経営係
問合せ先 TEL：0172-40-7102
E-mail：nousei@city.hirosaki.lg.jp



弘前市
ホームページ

イベント内容①

講師 ハレノヒBODY
とづか ゆみ
戸塚 友美氏



- ・疲れをためない身体づくり
- ・日本筋膜リリース運動協会第一期生卒業
- ・筋膜リリース資格保持
- ・パーソナルケア(体の不調・姿勢改善)
- ・青森市、弘前市、野辺地町で活動中