

筋力向上 トレーニング教室

開催日に会場へ直接お越しください

椅子に座って
できる簡単な
ストレッチ&筋トレ



- ✓ 65歳以上対象
- ✓ 参加は無料
- ✓ 申込不要

| 実施日 | 会場 | 所在地 | 定員 | 実施日、休回日、備考 | |
|-----------|--------------------|-----------------|-----|--|--|
| 毎週 月曜日 | 千年公民館 | 小栗山字川合 115-1 | 35人 | 休み：1/3、1/10、3/21 | |
| | 泉野多目的 コミュニティ施設 | 泉野3丁目 6-2 | 30人 | 休み：1/3、1/10、3/21 | |
| 毎週 火曜日 | 社会福祉センター | 宮園2丁目 8-1 | 20人 | 休み：11/23、1/4 | 内履き不要  |
| | 中央公民館岩木館 | 賀田1丁目 18-3 | 30人 | 休み：11/23、1/4 | |
| | 松森会館 | 松森町58 | 12人 | 休み：11/23、1/4 | 駐車スペース なし  |
| | 樹木会館 | 樹木1丁目4 | 20人 | 休み：11/23、1/4 | |
| | 堀越公民館 | 門外2丁目 3-11 | 25人 | 休み：11/23、1/4 | |
| | 三省地区交流センター | 三世寺字鳴瀬 68-3 | 25人 | 休み：11/23、1/4、1/11、3/22 | |
| 毎週 水曜日 | 泉野多目的 コミュニティ施設 | 泉野3丁目 6-2 | 30人 | 休み：11/3、12/29、2/23 | |
| | 清水交流センター | 大開2丁目 1-2 | 15人 | 休み：11/3、11/24、12/29、2/23 ※午後1時～開場、1時10分～開始 | |
| | 千年公民館 | 小栗山字川合 115-1 | 35人 | 休み：11/3、12/29、2/23 | |
| 指定 水曜日 | 船沢公民館 | 折笠字宮川 95-5 | 30人 | ■実施日■10/6、10/20、11/10、 11/24、12/8、12/22、1/12、1/26、 2/9、3/2、3/16、3/30 | |
| | 北辰学区 高杉ふれあいセンター | 独狐字山辺 72-1 | 13人 | ■実施日■10/13、10/27、11/17、 12/1、12/15、1/5、1/19、2/2、2/16、 3/9、3/23 | |
| 毎週 木曜日 | 中野集会所 | 中野2丁目 17-1 | 15人 | 休み：12/30 | |
| | 生きがいセンター | 南袋町1-20 | 20人 | 休み：12/30 | |
| 毎週 金曜日 | 町田地区 ふれあいセンター | 町田1丁目 4-1 | 20人 | 休み：12/31、2/11 | |
| 指定 金曜日 | 新 和徳公民館 | 大久保沼田 204-3 | 13名 | ■実施日■10/8、10/22、11/5、11/26、 12/3、12/17、1/14、1/28、2/4、2/18、 3/4、3/18 | |

【実施期間】 令和3年10月1日～令和4年3月31日

【実施時間】 午後1時～2時（12時30分開場、12時50分までに受付を）

【持ち物】 室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物、マスク

【講師】 整骨院・接骨院の先生方、健康運動指導士

（弘前地区柔道整復師会所属）（青森県健康・体力づくり協会）

※当日の参加者が多い場合は、参加できない場合がありますので予めご了承ください。

※各会場、駐車スペースに限りがあるため、公共交通機関をご利用になるなどのご協力をお願いします。

※当日、血圧が180/110 mm hg 以上の場合や、その他体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。



【お問い合わせ先】 弘前市福祉部介護福祉課 自立・包括支援係 ☎ 40-4321

※裏面の「参加される皆様へお願い」もご覧ください。