

# 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	<b>新</b> 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。