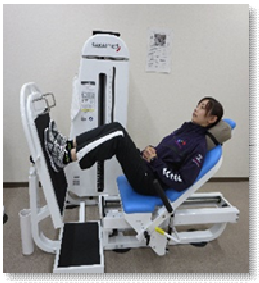
ヒロロスクエア

高齢者健康トレーニング教室

6種類の専用マシンを使い、軽負荷でゆっくりと、
普段使っていない筋肉をまんべんなく使う運動を行います。



☆ 教 室 開 催 時 間 ☆

月～日 開催 （R8.10.1～）

① 8:40 ～ 9:30

② 9:40～10:30

③10:40～11:30

④13:00～13:50

⑤14:00～14:50

⑥15:00～15:50

⑦16:00～16:50

各教室 6名まで

対象

65歳以上の弘前市民

料金

無料

※申込みが必要です

【申込みについて】

募集時期になりましたら、申込み方法等を「広報ひろさき」に掲載いたします。

※年４回、３か月ごとに募集

※申込み多数の場合は、希望時間を考慮し利用者を決定します。

【ご利用期間】週１回 最長６カ月

●新型コロナウイルス感染予防対策のため、マスク着用の推奨・手指消毒の実施をしております。

●当日発熱がある方、体調の悪い方はご利用をお控えください。

●コロナ等感染症対策の為、定員が変更となる場合がございます。

●天災、その他の変事により休止となる場合がございます。

問い合せ
お申込み

高齢者健康トレーニング教室 ヒロロスクエア教室
所在地 ： 弘前市大字駅前町 9-20
☎ 35-0161 (8:30～17:00)

実施主体
弘前市