御所温泉（相馬総合支所隣）
高齢者健康トレーニング教室

初めての方でも安心！教室スタッフが丁寧に指導します。
６種類の専用マシンを使い、軽負荷でゆっくりと全身各部の筋をトレーニングします。

☆教室開催時間☆

①10：10 ～ 11：00
②11：10 ～ 12：00
③13：10 ～ 14：00
④14：10 ～ 15：00
⑤15：10 ～ 16：00
⑥16：10 ～ 17：00
⑦17：10 ～ 18：00

各教室６名まで

対　象：65歳以上の弘前市民
定休日：毎週水曜日
料　金：無料　※要事前予約
※御所温泉への入浴は別途料金が必要となります。

【ご利用方法等】

■３日前までにご予約下さい。

■持ち物
初回：身分確認証、内履き
（説明、手続きのみとなります）
２回目～：動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル

●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
お申し込み

高齢者健康トレーニング教室　御所温泉教室
所在地：弘前市大字大字五所字野沢41-1
☎ 84-2236（10:00～17:00）

実施主体
弘前市