弘前市民６５歳以上の方へ

高齢者健康トレーニング教室

in 温水プール石川

参加無料・毎日開催!

～シニアも簡単。有酸素運動と筋トレを交互に行う３０分間のサーキットトレーニング～

開始時刻・定員

１回目　９：３０	５回目 １４：３０
２回目 １０：３０	６回目 １５：３０
３回目 １１：３０	７回目 １６：１５
４回目 １３：３０	各回 12 名（先着）

ご持参いただくもの等

身分証明書(初回のみ)、内履き、タオル、飲み物
動きやすい服装でお越しください

参加当日は、教室利用開始前に「血圧測定」があり、測定値がマシン利用基準値を超えた場合、その日は教室に参加できません。

参加申込・問合せ先 （ 9:00～17:00 ）

温水プール石川教室（小金崎字村元１２５）
TEL：４９－７０８１

実施主体：弘前市介護福祉課　　運営団体：弘前市スポーツ協会

参加方法 （R7.4.1～）

参加申込必要（事前予約者優先）
※当日も申込可能ですが、ご希望の開催時刻の教室が既に予約者で定員に達している場合がございます。

アクセス

▸▸弘南鉄道大鰐線利用
〇「石川プール前駅」より 徒歩１分
▸▸弘南バス利用
〇小金崎バス停より 徒歩３分
▸▸お車利用
〇JR 弘前駅より 約２０分

オオワニセン

『温水プール石川』へは大鰐線往復利用が便利でお得!!

行きは通常運賃を支払い、降車時に『わにサポ』ください！と運転士または駅係員へお話しください

『温水プール石川』利用

プール受付で『印』をもらう

おもて面　　うら面

降車時「わにサポ」を運転士または駅係員へ⇒
帰りが 100 円に！

～教室の開始時刻までに間に合わなかった場合、途中参加はできませんのでご了承ください～