



広報ひろさきは環境にやさしい
インキを使用しています。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

参加料 無料
対象 65歳以上の市民=100人

ヒロロ

高齢者健康トレーニング教室

歩くのが遅くなった、姿勢が悪くなってきたなどの体力の低下を感じていませんか。

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行います。健康増進や介護予防にご活用ください。

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

▼開催時間 令和5年7月～12月の月～土曜日で、次の①～⑥の時間（週1回、利用開始から最長6カ月、いずれも50分程度）

① 午前 8 時 40 分 ～ 9 時 30 分 頃
② 午前 9 時 40 分 ～ 10 時 30 分 頃
③ 午前 10 時 40 分 ～ 11 時 30 分 頃
④ 午後 1 時 50 分 ～ 2 時 40 分 頃
⑤ 午後 2 時 50 分 ～ 3 時 40 分 頃
⑥ 午後 3 時 50 分 ～ 4 時 40 分 頃

〒036-8003
弘前市駅前町9の20
高齢者健康トレーニング教室
ヒロロスクエア教室 行

ここは
空欄

▲応募はがき記入例



▼申し込み方法 6月

1日（木・必着）までに、往復はがき（住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入）で申し込みを。

家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で記載の申し込みが可能／利用者を決定（希望時間を考慮）後、6月中旬以降に結果を郵送します。

▼その他 ロマントピア教室（☎84-2236）や温水プール石川教室（☎49-7081）でも実施しています。利用には、電話か来場による事前予約が必要です（随時受け付け／午前9時～午後5時）。詳しくは各教室にお問い合わせを。

■問い合わせ・申込先 高齢者健康トレーニング教室（〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前9時～午後5時）

〒(自宅の郵便番号)
返信

申し込みする人の住所
申し込みする人の氏名

■氏名
■生年月日
■住所
■電話番号
■希望曜日・時間

1. ○曜日
○時○○分～
2. ○曜日
○時○○分～
3. ○曜日
○時○○分～

※1…連名の場合、応募者全員分の氏名・生年月日を記入

※2…希望曜日・時間は第3希望まで記入

ゆったりヨガ教室 初心者や高齢者にも優しいヨガ教室です

▼とき 6月12日（月）の午前10時30分～11時30分／6月22日（木）の午後2時～3時

▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室

▼講師 ヨガスタジオ「リライト」ヨガインストラクター

▼対象 65歳以上の市民=各回12人（先着順）
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼持ち物 タオル（幅30cm、長さ80cm程度）、内履き、飲み物
※動きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 6月12日開催分は5月20日（土）から、6月22日開催分は6月3日（土）から電話で申し込みを。

■問い合わせ・申込先 温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時）

