

# 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&筋トシ



- ✓ 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：5/3、8/9、9/20	
	泉野多目的 コミュニティ施設	泉野3丁目 6-2	30人	休み：5/3、8/9、9/20	
毎週 火曜日	社会福祉センター	宮園2丁目 8-1	20人	休み：5/4	内履き不要 
	中央公民館岩木館	賀田1丁目 18-3	30人	休み：5/4	
	松森会館	松森町58	12人	休み：5/4	駐車スペース なし
	樹木会館	樹木1丁目 4	20人	休み：5/4	
	堀越公民館	門外2丁目 3-11	25人	休み：5/4	
	<b>新</b> 三省地区交流センター ※開催曜日変更(金)→(火)	三世寺字鳴瀬 68-3	25人	休み：5/4、8/10、9/21	
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：5/5、8/11	
	清水交流センター	大開2丁目 1-2	15人	休み：5/5、8/11	※午後1時～開場、1時10分～開始
	<b>新</b> 千年公民館 ※開催曜日追加しました	小栗山字川合 115-1	35人	休み：5/5、8/11	
指定 水曜日	船沢公民館	折笠字宮川 95-5	30人	実施日：4/7、4/21、5/12、5/26、6/9 6/23、7/7、7/21、8/4、8/25 9/8、9/22	
	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：4/14、4/28、5/19、6/2、6/16 6/30、7/14、7/28、8/18、9/1 9/15、9/29	
毎週 木曜日	中野集会所	中野2丁目 17-1	15人	休み：4/29、7/22、8/12、9/23	
	生きがいセンター	南袋町1-20	20人	休み：4/29、7/22、8/12、9/23	
毎週 金曜日	<b>新</b> 町田地区 ふれあいセンター	町田1丁目 4-1	20人	休み：4/30、7/23、8/13、9/24	

【実施期間】 令和3年4月1日～令和3年9月30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180/110mmHg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。