

令和3年7月～9月

開催日に会場へ直接お越しください

# 筋力向上トレーニング教室

新規会場



- ✓ 65歳以上対象
- ✓ 参加は無料
- ✓ 申込不要

## 和徳公民館で開催します

### 筋力向上トレーニング教室とは？

イスに座ってできる簡単なストレッチや筋トシが中心の約60分の運動教室です。



#### ■開催日等

会場	和徳公民館（大久保沼田 204-3） ☎ 36-4747
開催日・定員	7月9日（金）、7月30日（金） 8月6日（金）、8月20日（金） 9月3日（金）、9月17日（金） } 定員 13名
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（弘前地区柔道整復師会所属）

◆10月以降の開催日については、下半期開催チラシ等にてお知らせいたします。

※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180/110 mm hg 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。