



令和4年度 健康サポート教室

～ゆったりヨガ～

対象：65歳以上の市民

参加費：無料！

※事前の申込みが必要です。

全身の柔軟性を高め、筋力・バランス能力の低下予防が期待できます。



開催日・受付開始日

4月11日(月)…受付開始 3/20

4月25日(月)…受付開始 4/3

5月 9日(月)…受付開始 4/20

5月23日(月)…受付開始 5/6

6月13日(月)…受付開始 5/20

6月27日(月)…受付開始 6/3

時間 10時30分～11時30分

講師 ヨガスタジオ リライト ヨガインストラクター

会場 温水プール石川（小金崎）

定員 各回 12人

持ち物 内履き、タオル、飲み物



マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください。



【新型コロナウイルス感染拡大防止】

発熱がある方、
風邪症状がある方、
体調に不安がある方は
参加をご遠慮ください。

【お申込み・お問い合わせ先】

高齢者健康トレーニング教室

温水プール石川

☎ 49-7081

(午前9時～午後5時)

主催：弘前市（介護福祉課）【一般介護予防事業】