

弘前市介護福祉課との共催事業  
高齢者健康トレーニング教室特別授業

# ロマントピア健康サポート教室

開催期間 令和4年1月19日(水)～令和4年3月17日(木)

※新型コロナウイルス感染予防のため、ご参加の方は、マスクの着用・入室時の検温・手指の消毒にご協力をお願いいたします。

※期間中レストランのランチ営業は休止予定です。

テイクアウトをご利用いただくか(3日前までの予約制)、または各自でご持参ください。お食事場所は無料休憩室をご利用いただけます。

## 第1・3 水曜日 【水中ポールウォーク】

温水プールの中で、膝や腰の負担を減らしてゆっくりウォーク!! 更に水中でのポールウォークで、冬場の運動不足解消と筋量・体力アップ!



開催時間: 10:30 開始 実質 60 分程度

対象・料金: 65 歳以上・無料

会場: 白鳥座内 温水プール

定員: 12名

講師: JNWL 水中ポールウォーク専任講師 小田桐匡孝氏

開催日: 1/19、2/2・16、3/2・16

## 第2・4 水曜日 【水中エクササイズ】

気軽に楽しく水中エクササイズ♪ 水中では、体重負荷が1/10程になります♪ 腰や膝にやさしい水中で、簡単なリズムをとったりしながら、楽しくエクササイズしましょう♪



開催時間: 10:30 開始 実質 45 分程度

対象・料金: 65 歳以上・無料

会場: 白鳥座内 温水プール

定員: 12名

講師: フリーインストラクター 東海美絵子氏

開催日: 1/26、2/9・23、3/9

## 木曜日 【ゆったりヨガ】

呼吸に合わせ、ゆったり丁寧に体の部位を動かすことで、骨と筋肉の可動域を広げて、体を動かしやすくしていきます。また、深い呼吸と誰でもできる優しい運動は心も体もスッキリと穏やかに整えてくれます。



開催時間: 10:30 開始 実質 60 分程度

対象・料金: 65 歳以上・無料

会場: 白鳥座内1F 無料休憩室「天の川」

定員: 10名

講師: ヨガスタジオ リライト インストラクター

開催日: 1/20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17

※予約受付は各回開催日の2週間前から。定員になり次第締め切らせていただきます。

ご予約・お問い合わせ先

TEL0172-84-2288

★水曜・木曜

無料シャトルバスを運行します。(要予約)

9:40 弘前駅城東口 発	14:00 ロマンピア 発
9:55 観光館バスプール	14:20 観光館バスプール
10:15 ロマンピア 着	14:40 弘前駅城東口 着



星と森のロマントピア

〒036-1505 青森県弘前市水木在家字桜井113-2  
TEL 0172-84-2288 FAX 0172-84-2255