

弘前市民65歳以上の方へ

高齢者健康トレーニング教室

in 温水プール石川

参加無料・毎日開催!



～シニアも簡単。有酸素運動と筋トレを交互に行う **30分間サーキットトレーニング**～

開始時間

1回目 9:30	5回目 14:30
2回目 10:30	6回目 15:30
3回目 11:30	7回目 16:15
4回目 13:30	

各回12→6名(先着)

新型コロナウイルス感染防止対策として、現在定員を6名とし、事前予約が必要です。

ご持参いただくもの

身分証明書(初回のみ)、内履き、タオル、飲み物
動きやすい服装でお越しください

問い合わせ先 (9:00～17:00)

温水プール石川教室 (小金崎字村元125)
Tel: 49-7081

実施主体: 弘前市介護福祉課 運営団体: 弘前市スポーツ協会

参加方法

~~当日窓口受付(予約は受付していません)~~
■事前予約必要(窓口または電話)■

アクセス

▶弘南鉄道大鰐線利用

○「石川プール前駅」より 徒歩1分

▶弘南バス利用

○小金崎バス停より 徒歩3分

▶お車利用

○JR弘前駅より 約20分



『温水プール石川』へは大鰐線往復利用が便利でお得!!

行きは通常運賃を支払い、
降車時に『わにサポ』ください!
と運転士または駅係員へお話し
ください



『温水プール
石川』利用

プール受付で
『印』をもらう



降車時「わにサポ」を
運転士または駅係員
へ⇒
帰りが100円に!

