

70歳からの健幸増進 ヘルシーエイジング

～対面&ステイホーム両輪版・全公開～

2021 年度受講生 50 名募集 5/10 必着

詳細はこのちらしの裏面

対象：70 歳以上の弘前市民
及び付き添いの方

場所：①ヒロロ会場（ヒロロ 3F）
②宮川会場（宮川交流センター）

*曜日の変更もあります

○全体会：ヒロロ 4F（4 回）

期間：2021/6 ～ 2022/3
（全 20 回以上参加可）

時間：13:00～15:30or15:40

受講料：5,000 円（20 回分）

講座単発参加：1 回 300 円

・今の健康状態を維持増進
したい方

・新しいことにチャレンジ
してみようかなという方

・仲間との学習を厭わない方

・10 か月間受講できそうな方

◎男性及びご夫婦大歓迎

◎運動用ゴムバンド&ボール

貸与（自宅でも使用可）

◎運動しやすい服装で！

なにもしないこととのリスクの何と大きいこと!

少しずつ動くことにしました 今は 早く皆さまとお会いしたい気持ちで
いっぱいです コロナウィルスを侮らず 正しく理解することを忘れずに
会場を2つに分け 活動内容の選択肢を増やすことで三密を回避します
時の流れにゆっくりと添いながらの新しいスタートです

ITを学ぶコーナーもありますよ

まずは6月16日(水) ヒロロでお会いしましょう

お申し込みは往復はがきで

往（表）：036-8231 弘前市稔町14-1 齋藤 紀

往（裏）：①〒住所 ②名前 ③年齢 ④電話番号 ⑤希望会場

復（表）：申込む方の宛先（〒住所と名前）～ お忘れなく

復（裏）：何も書かない（こちらから集合場所など詳細をお知らせします）

*お問い合わせ：34-2649 齋藤まで 留守電に電話番号を入れて頂ければ
こちらからご連絡いたします

2021 年度 ヘルシーエイジング年間活動計画～全公開～

全体会：ヒロロ 3F フリースペース& 4F 市民ホール

6	16(水) 開会	・12:00～12:50 受付 会費徴収 ボール&チューブ&資料配布 ・13:00～13:50 オリエンテーション ・14:00～14:40 記念講話（中路重之氏） ・14:50～15:40 歌唱ミニコンサート（山崎祥子氏 工藤たか氏）
	28(月) 体力 測定	・12:00～12:50 受付 資料配布 身長&血圧セルフチェック（以上3F フリースペース） ・13:00～13:50 測定前オリエンテーション&ストレッチ（杉村嘉邦氏） ・14:00～14:50 体力測定（健幸増進リーダー） ・15:00～15:30 歌唱タイム（田中みゆき氏）

*拠点別活動内容（俳句・川柳：投句方式）

*宮川会場は曜日が変更することもあります *ヒロロミニ講座の順番が変わることもあります

拠点 月	第1・第3土曜日：宮川交流センター 12:00～受付 13:00～13:50 体操 or ストレッチ 14:00～14:50 コーナー 15:00～15:30 歌唱		第2・第4月曜日：ヒロロ3F 12:00～受付 13:00～13:50 体操 or ストレッチ 14:00～14:50/15:30 コーナー活動・ミニ講座	
7	3	・ストレッチ（奈良岡匠氏）～13:50 ・コーナー活動：ヨガ 制作 昔あそび 鍵盤ハモ リコーダ ～14:50 ・歌唱（田中みゆき）～15:30	12	・体操（健幸増進リーダー）～13:50 ・コーナー活動：制作 昔あそび 囲碁 ICT ～14:50 ・ミニ講話（ICT）～15:30
	17	・体操（健幸増進リーダー）～13:50 ・コーナー活動 ・歌唱 ～15:30	26	・ストレッチ（奈良岡匠氏）～13:50 ・コーナー活動 ～15:30
8	7	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動 ・歌唱	9	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・ミニ講話（介護予防）
	21	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・歌唱	23	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動
9	4	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動 ・歌唱	13	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・ミニ講話（血圧）
	18	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・歌唱	27	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動
10	2	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動 ・歌唱	11	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・ミニ講話（人生）
	16	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・歌唱	25	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動
11	6	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動 ・歌唱	8	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・ミニ講話（栄養）
	20	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・歌唱	22	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動
12	4	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動 ・歌唱	13	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・ミニ講話（薬）
	18	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・歌唱	27	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動
1 第 2,4	8	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動 ・歌唱	10	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・ミニ講話（免疫）
	22	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・歌唱	24	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動
2	5	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動 ・歌唱	14	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・ミニ講話（メンタル）
	19	・体操（健幸増進リーダー） ・コーナー活動 ・歌唱	28	・ストレッチ（奈良岡匠氏） ・コーナー活動

ステイホーム活動・セルフチェック表記載（於：各自宅等）

ステイホーム活動・セルフチェック表記載（於：各自宅等）

全体会：ヒロロ 3F フリースペース& 4F 市民ホール

3	16(水) 体力 測定	・12:00～13:00 受付 資料配布 身長&血圧セルフチェック（以上3F フリースペース） ・13:10～13:40 測定前オリエンテーション（含ストレッチ 杉村嘉邦氏） ・13:50～14:50 体力測定（健幸増進リーダー） ・アンケート配付 ・歌唱
	28(月) 成果 発表 会	・12:00～13:00 受付 資料配布 セルフチェック ポイント確認（以上3F フリースペース） ・13:10～14:10 ストレッチ&健幸講話（杉村嘉邦氏） ・14:20～15:30 チェック表ポイント還元 コーナー活動成果発表 活動報告（収支決算 アンケート結果） 次年度PR 歌唱 散会