

ヒロロ 高齢者健康トレーニング教室

参加料 無料
対象 65歳以上の市民 = 100人

膝が痛くて歩くのがおっくうになった、疲れやすくなったなど、体力の低下を感じていませんか。

専門スタッフのサポートで、6種類のトレーニングマシンを使った軽い負荷がかかる運動を行います。健康増進や介護予防にご活用ください。

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

▼開催時間 令和4年7月～12月の月～土曜日で、次の①～⑥の時間（週1回、利用開始から最長6カ月）

① 午前 8 時 40 分 ～ 9 時 30 分
② 午前 9 時 40 分 ～ 10 時 30 分
③ 午前 10 時 40 分 ～ 11 時 30 分
④ 午後 1 時 50 分 ～ 2 時 40 分
⑤ 午後 2 時 50 分 ～ 3 時 40 分
⑥ 午後 3 時 50 分 ～ 4 時 40 分

<p>〒036-8003 弘前市駅前町9の20 高齢者健康トレーニング教室 ヒロロスクエア教室 行</p>	<p>ここは 空欄</p>
---	-------------------

▲応募はがき記入例

▼申し込み方法 6月3日（金・必着）までに、往復はがき（住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入）で申し込みを。



※家族や友人同士での応募は、はがき1枚に連名で記載して申し込みが可能／応募多数の場合は抽選で決定（新規利用者を優先）し、6月中旬以降に結果を郵送します。

▼その他 ロマントピア（☎84-2236）や温水プール石川（☎49-7081）でも実施しています。詳しくは各教室に問い合わせを。

■問い合わせ・申込先 高齢者健康トレーニング教室（〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前9時～午後5時）

<p>〒(自宅の郵便番号) 返信</p>	<p>申し込みする人の住所 申し込みする人の名前</p>	<p>■ 名前 ■ 生年月日 ■ 住所 ■ 電話番号 ■ 希望曜日・時間</p> <p>1. ○曜日 ○時○○分～</p> <p>2. ○曜日 ○時○○分～</p> <p>3. ○曜日 ○時○○分～</p>
--------------------------	----------------------------------	---

ゆったりヨガ教室

初心者や高齢者にも優しいヨガ教室です。

▼とき 6月13日（月）・27日（月）

午前10時30分～11時30分

▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室

▼講師 ヨガスタジオ「リライト」ヨガインストラクター

▼対象 65歳以上の市民＝各回12人（先着順）
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼持ち物 タオル、飲み物
※動きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 6月13日開催分は5月20日（金）から、6月27日開催分は6月3日（金）から電話で申し込みを。

■問い合わせ・申込先 温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時）

