



広報ひろさきは環境にやさしいインクを使用しています。

参加
無料

ひろさき高齢者健康トレーニング教室

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。専門のスタッフが運動プログラムの実施をサポートします。健康増進、介護予防にご活用ください。

▼**利用期間** 令和5年1月～6月(週1回、利用開始から最長6カ月)

▼**開催時間** 毎週月～土曜日の次の時間

- 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

▼**ところ** ひろさき(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

▼**内容** 6種のトレーニングマシンを使った軽い負荷の運動

▼**対象** 65歳以上の市民=100人

▼**申し込み方法** 12月1日(木・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し、12月中旬以降に結果を郵送します。

▼**その他** 教室はロマンピア(☎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)



 往信	〒036-8003 弘前市駅前町9の20 高齢者健康トレーニング教室 ひろさきスクエア教室 行	ここは 空欄
--------	--	-----------

▲往復はがき記入例

 返信	〒(自宅の郵便番号) 申し込みする人の氏名 申し込みする人の住所	■ 氏名 ■ 生年月日 ■ 住所 ■ 電話番号 ■ 希望曜日・時間 第1希望 ○曜日○時○○分～ 第2希望 ○曜日○時○○分～ 第3希望 ○曜日○時○○分～
--------	--	--

健康サポート教室 ～体のゆがみ改善～

▼**とき** 12月6日(火)・20日(火)
午前10時～11時

▼**ところ** 温水プール石川(小金崎字村元)研修室

▼**内容** カイロプラクティック療法による、ボディコントロールバンドを使った、体のバランスを整える運動

▼**講師** 三上孝正さん(カイロハウスマカミ)

▼**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** 内履き、タオル、飲み物

※動きやすい服装でマスク着用の上、参加を。

▼**申し込み受け付け** 12月6日開催分…11月20日(日)から/12月20日開催分…12月3日(土)から

■**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)

