

# 広報 ひろさき

2023

8/15

No.420

## ヒロロ 高齢者健康 トレーニング教室

／ 利用無料 ／



▲市では「健康都市弘前」の実現を目指し、運動・食事・健診の3つのスローガンを掲げています。

歩くのが遅くなった、姿勢が悪くなってきたなどの体力の低下を感じていませんか。医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行います。健康増進や介護予防にご活用ください。



▼とき 毎週月曜日～土曜日

①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～（いずれも50分程度/週1回）

▼ところ ヒロロ（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がかかるゆっくりとした運動

▼利用期間 10月～令和6年3月（利用開始から最長6カ月）

▼対象 65歳以上の市民＝100人

▼申し込み方法 8月31日（木・必着）までに、往復はがき（氏名・生年月日・住所・電話番号・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枚に連名で記載可（全員の氏名・生年月日を記入）／希望時間を考慮し利用者を決定後、9月中旬以降に結果を郵送します。

▼利用できない人 不整脈がある人／6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人

また、利用当日、教室開始前の血圧測定で次の①～③のいずれかに該当する人は、その日は利用できません。

①収縮期血圧180mmHg以上、②拡張期血圧100mmHg以上、③安静時脈拍100回/分以上

■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8時30分～午後5時）

|   |  |                   |
|---|--|-------------------|
| <p>〒036-8003<br/>往信<br/>健康トレーニン<br/>グ教室<br/>行</p> | <p>弘前市駅前町9の20<br/>ヒロロ高齢者<br/>健康トレーニン<br/>グ教室</p> | <p>ここは<br/>空欄</p> |
|---|--|-------------------|

▲応募はがき記入例

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



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は障がい福祉課（☎40-7036）まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます！「マチイロ」で検索（iOS・Android対応）

