

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

▲応募はがき記入例

<p>〒(自宅の郵便番号) 返信</p>	<p>申し込みする人の氏名 申し込みする人の住所</p>	<p>■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～</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）

