



ヒロロ 高齢者健康トレーニング教室

／ 利用無料 ／

問 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)



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教室で
す。健康増進や介護予防にご活用ください。

時 7月～12月の(月)～(土)で、次の①～⑥の時
間(週1回、利用開始から最長6カ月、いづれ
も50分程度)

開催時間 ①午前8時40分から／②午前9
時40分から／③午前10時40分から／④午
後1時50分から／⑤午後2時50分から／⑥
午後3時50分から

所 ヒロロ3階高齢者健康トレーニング教室

対 65歳以上の市民=100人

申 往復はがき／5月21日(水・必着)まで
※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場
合は、はがき1枚に連名で申し込みが可能／
希望時間を考慮し利用者決定後、6月上旬に
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／利用当日、教室開始
前の血圧測定にて収縮期血圧180mmHg以
上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈
拍100回／分以上に1つでも該当した人は、
その日は利用できません。

往信	〒036-8003	ここは 空欄
	弘前市駅前町9の20 健康トレーニング教室 行	

▲往復はがき記入例(往信面)

返信	〒(自宅の郵便番号)	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～
	申し込みする人の氏名 申し込みする人の住所	※連名の場合、 全員分の氏名・ 生年月日を記入 ※第1希望 は必須。第 2・第3希望 は任意

▲往復はがき記入例(返信面)

— 有料広告 —

