

令和6年度上半期

筋力向上トレーニング教室

週1回60分！ 皆と一緒に介護予防&健康づくり！

イスに座ってできる簡単なストレッチ&筋トシを行う運動教室

参加者の声

毎週の教室が楽しみ！
みんなと顔を合わせるのが楽しい
健康情報がたくさん得られる
講師の話が面白い



参加無料
事前申込不要



参加の効果

体の動きが良くなった
階段の上りが楽になった
気持ちが前向きになった
生活にメリハリがついた



対象

65歳以上の弘前市民

会場

市内の公民館、集会所等

日時

毎週同一曜日の午後1時～2時（午後0時30分開場）
※開催時間の異なる会場があります。

持ち物

室内用シューズ、飲み物、タオル、マスク（推奨）



講師

整骨院・接骨院の柔道整復師（弘前地区柔道整復師会）
健康運動指導士（青森県健康・体力づくり協会）

参加方法

開催日に直接会場にお越しください。



※当日の参加者が多い場合は、参加できない場合がありますので予めご了承ください。
※当日に血圧180/110mmHg以上、発熱、体調不良等がある場合は参加をご遠慮ください。