

ヒロロで手軽にできる体操教室

参加者追加募集



全身をほぐすストレッチ体操や、体力や筋力の保持、増進が図られる簡単な筋力トレーニングなどを行います。手軽で継続できる、運動不足解消や体力づくりを始めてみませんか？

参加したい方は、1月25日(水)以降に弘前市健康増進課に電話で申し込みください。(先着順)

対象者 満70歳以下の弘前市民
参加料 無料 申込制
定員 14名 (定員になり次第締切)
*各自、傷害保険などに加入を

令和5年2月15日・22日・3月1日

毎週水曜日 午前10時～11時30分

ヒロロ3階 健康ホール

- 受付 午前9時30分～10時 簡単な健康チェックを行います。
- アクセス 車をご利用の方：ヒロロ駐車場3時間無料
(駐車券は受付にお持ちください)
バスをご利用の方：土手町循環100円バス乗車
ヒロロ前下車 または 大町一丁目下車
- 持ち物 室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物、運動できる服装、不織綿マスク

申込・問い合わせ先 弘前総合保健センター内（野田二丁目7-1）

弘前市健康増進課 電話 37-3750